

Die 5-Elemente-Farben-Balance mit Dir selber

Mit dieser Balance kannst Du Dich jederzeit emotional stärken.

Erklärung der Elemente:

- Erde | gelb: Dir selbst bewusst werden. Zentriert sein.
- Metall | Weiss: Dir Selbstwert geben. Authentisch sein.
- Wasser | blau: Dir selbst vertrauen. Innere Führung finden.
- Holz | grün: Dich entwickeln. Raum geben und wachsen.
- Feuer | rot: Dich selbst lieben. Autonom sein.

Bei welchem Thema, Situation oder Person, möchtest Du Dich besser fühlen?

1. Betrachte gelb. Welche Gefühle verbindest Du mit dieser Farbe in Bezug auf Dein Thema? Horche in Dich hinein. Lege nun eine Hand auf Deine Stirne und atme tief ein und aus. Benötigst Du eher mehr oder weniger von dieser Farbe in Deinem Leben? Stelle Dir vor, wie Du diese Farbe gemäss Deinem Bedürfnis bei jedem Einatmen aufnimmst oder bei jedem Ausatmen loslässt. [Je nach dem ist Dein Fokus mehr beim Einatmen oder Ausatmen]. Was verändert sich Positives? Benenne es still oder sprich es laut aus. Gehe zur nächsten Farbe [gelb > weiss > blau > grün > rot > gelb], wenn Du bereit bist und verfare gleich.

2. Wieder bei gelb angelangt, machst Du eine zweite Runde. Dieses Mal überspringst Du immer eine Farbe

[gelb > blau > rot > weiss > grün > gelb].

Betrachte die Farbe, atme gut.

- Gehe zur (über)nächsten Farbe, wenn es sich gut anfühlt oder
- verweile bei einer Farbe, wenn Du Deine Gefühle noch klären musst.
Lege Dir dabei eine Hand auf deine Stirne. Atme tief ein und aus.
Wenn Du bereit bist, gehst Du zur (über)nächsten Farbe.

WICHTIG, definiere jetzt Deinen ersten spontanen Schritt!

[das darf auch eine Belohnung sein]

Bei Fragen komm gerne auf mich zu: createyou@bodyfeedback.ch. Herzlich, Sandra



Wenns mal schnell
gehen muss!



Blitz-Hilfe

Suche intuitiv 1 Farbkreis aus, der Dir helfen soll, Dich besser zu fühlen. Stelle ein Glas Wasser darauf und trinke während den nächsten zehn Minuten immer wieder Schluck für Schluck daraus.

Farbkreise zum Ausschneiden

für 5-Elemente-Farben-Balance
und als Glasuntersätze

TIPP: Mit Folie laminieren

