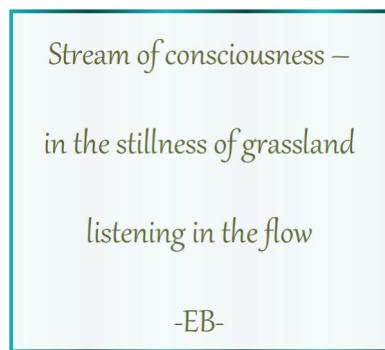


## 2. Die eigene **Seele** visualisieren und sie zeichnen



Wir kennen alle den Ausdruck „*mit Leib und Seele leben*“.

Wie unser Leib bzw. unser Körper aussieht, dass wissen wir alle, und wie oft wir im Spiegel unser Äußeres angeschaut haben, ist unzählbar.

Mit dem, wovon wir eine klare Vorstellung haben, können wir uns im Allgemeinen besser identifizieren als mit dem, wovon wir nur eine vage oder (zu) abstrakte Vorstellung haben.

**Einladung:** Diese Übung ist eine Hilfe, um die Verbindung mit Ihrer Seele zu intensivieren.

Fragen, welche Sie sich selbst in einem ruhigen Moment stellen können:

- Glauben Sie, dass Sie eine Seele haben?
- Wenn ja, welche Farbe hat diese?
- Wenn Ihre Seele eine Form hätte, welche Form wäre es dann?
- Wo genau spüren oder hören Sie die Schwingungen Ihrer Seele?

Wenn Ihnen das Wort „*Seele*“ zu abstrakt ist, dann könnte „*Wesenskern*“ auch eine Alternative sein. Wählen Sie das Wort, das gut zu Ihrem Modell der Welt (**G1**) passt und Ihre mentale und gefühlsmäßige Situation am besten trifft. Alternativen könnten zum Beispiel sein: *Mitte, Zentrum, Wesensart, meine Essenz, mein eigentliches Selbst, mein Inneres, wer ich in Wahrheit bin, mein Dasein, Kern, Geist- oder Lichtkörper, meine (innere) Natur bzw. mein Urgrund etc.*

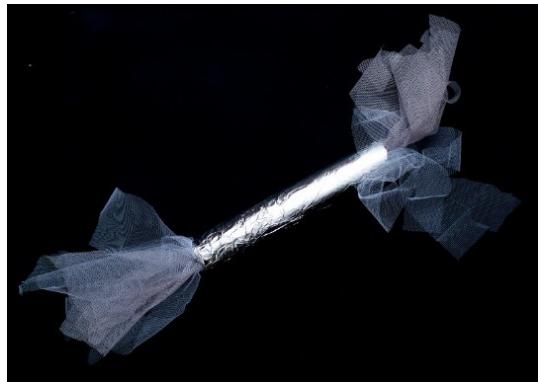
Zeichnen oder malen Sie Ihre Vorstellung oder arbeiten Sie mit Materialien, welche Ihnen gefallen. Auch könnten Sie natürliche Materialien verwenden oder als Werkzeug benutzen, oder mit kleinen Zweigen, Holzteilen, Blumenblüten, Obst(hülsen), Erde usw. malen.

**Wichtig:** Zeichnen, malen oder gestalten Sie auf eine kreative, freie und spielerische bzw. intuitive Weise.

**Mit Freude dabei sein ist das Allerwichtigste!**

Wenn Sie fertig sind, setzen Sie sich dann in aller Ruhe vor Ihr Bild und lassen Sie alle Eindrücke und Farben Ihrer Seele vollständig auf sich einwirken. Wenn Sie alle Ihre Gefühle frei lassen, dann können Sie noch wirkungsvoller die inneren Schwingungen Ihrer Seele spüren und sie dauerhaft einfühlsam pflegen, so wie Ihre schönste Blume im Garten.

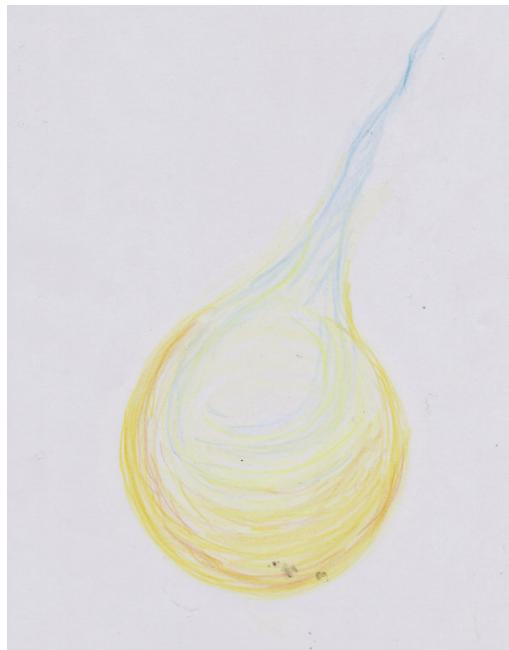
**Wenn Sie Ihre Seele nicht kreativ gestalten möchten**, dann haben Sie Ihre Seele ab jetzt klarer vor Augen, und das wirkt genauso gut. Schenken Sie diesem innerlichen Bild von Zeit zu Zeit *bewusst* Ihre Aufmerksamkeit.



*Foto: Geert Leeuwis*

*Eva Maria Hübner Cranio-Sacral-Therapeutin*

Zitat Eva: „Meine Seele ist in meinen Körper gerutscht.“



*Foto: Geert Leeuwis*

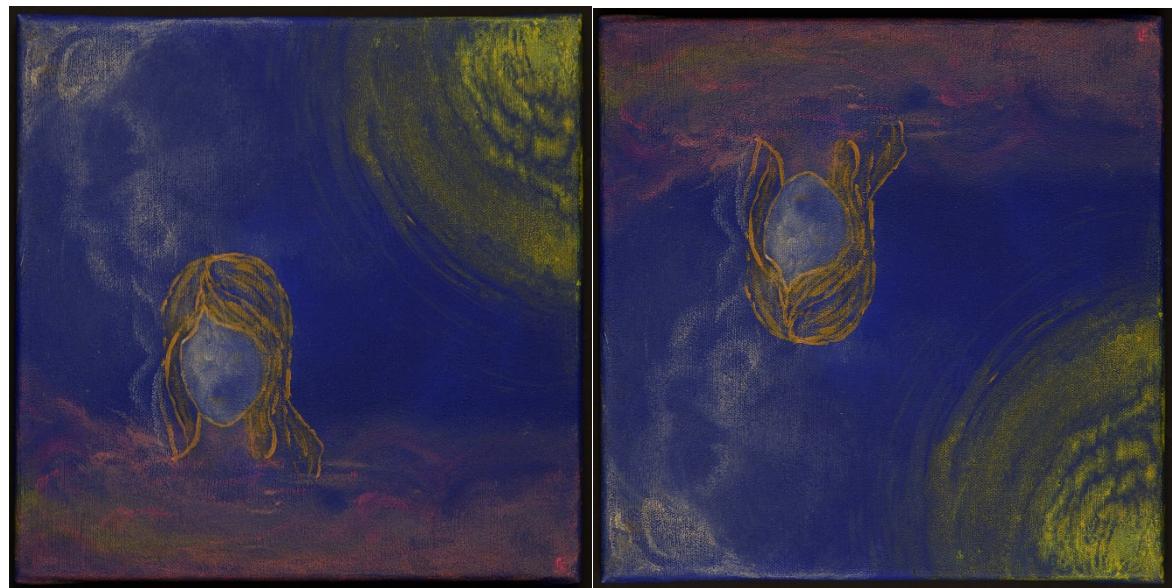
Diese Seelenzeichnung ist von meiner besten Freundin gezeichnet worden, als Sie schon sehr krank war. Als ich sie in Holland besuchte, sagte sie, dass die Form ihrer Seele höchstwahrscheinlich runder gewesen wäre, als sie noch gesund war.



Laura

Anwar

Foto: Geert Leeuwis



Drehbild: Ester

Usw.

Vedic Art Öland Schweden Fotos: Geert Leeuwis