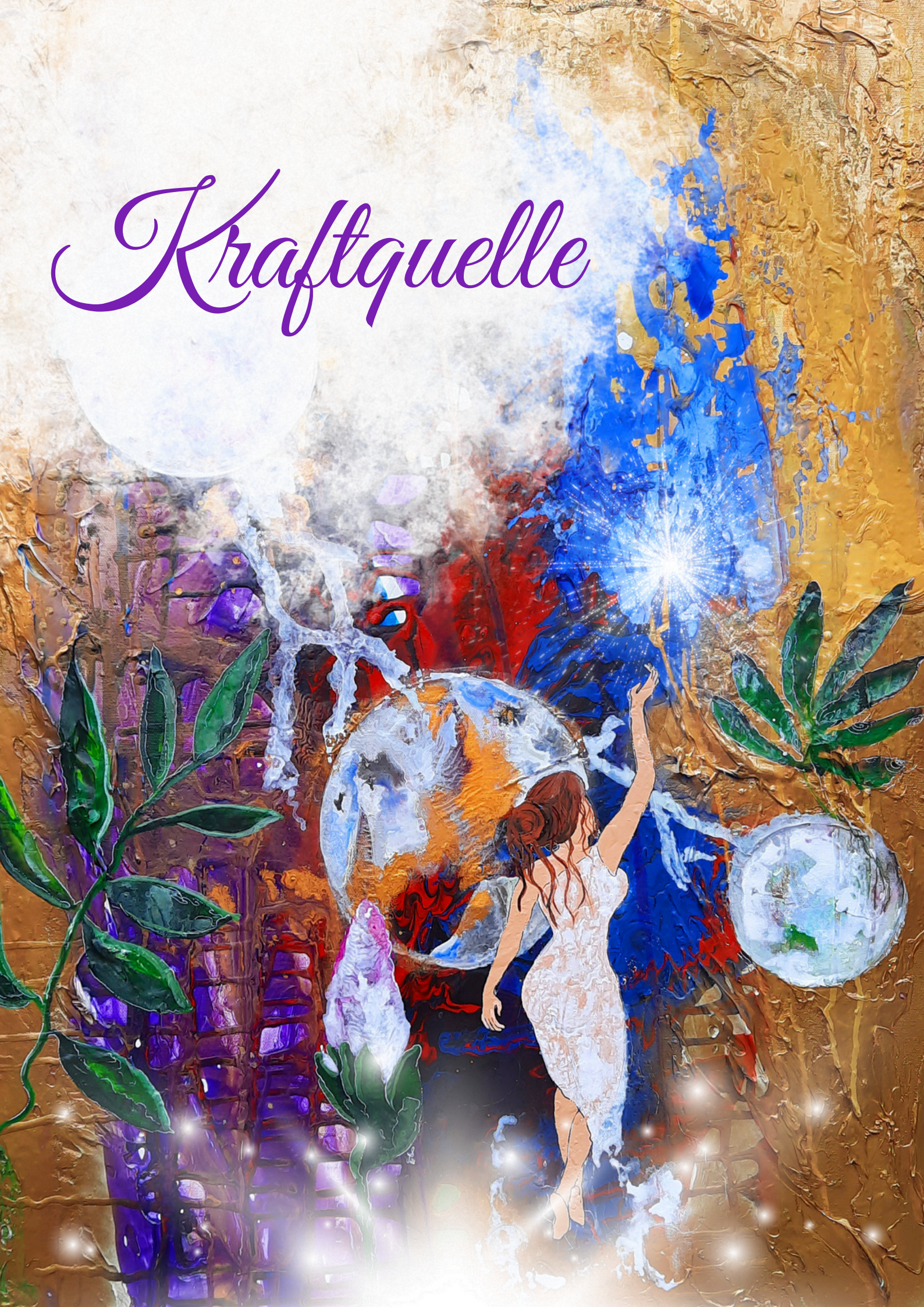


Kraftquelle



Liebe Leserin,
lieber Leser,

wann immer es dir in deinem Leben zu kunterbunt wird, dich Gefühlsstürme hin- und her schütteln und du nichts dringender brauchst, als Trost, Rat oder einen Hoffnungsschimmer – dann halte inne und nimm diese „**Kraftquelle**“ zur Hand. **Aber HALT!** Lass die Zeit mit diesem Heftchen zu einem Genuss für deine Sinne werden. Zünde eine Duftkerze an, nimm Kekse & Kakao zur Hand und mach dir deine Lieblingsmusik an. Mögen die Illustrationen und Texte dein Herz berühren. Egal ob allein oder zu zweit – schöpfe Kraft aus den Worten und lass die bunten Farben der Illustrationen zu einer erfrischenden Lebensquelle für dich und deine Fantasie werden. Immer und immer wieder. Schenke dieses Heftchen gerne weiter – denn, wie du sicherlich weißt: **"Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt"**. Lass uns gemeinsam Licht in die Welt bringen!

Herzliche Grüße,
Jasmin Schön



Navigation

Was für deinen Herzensweg die richtige Abbiegung ist, wird dir kein Navigationsgerät ansagen können, keine Landkarte, in der du nachschauen könntest und kein Wegweiser, der anzeigt, ob du "richtig" oder "falsch" unterwegs bist. Vielleicht scheint dein Weg gut gepflastert, schön asphaltiert und geschmückt von einer gepflegten Garten-Landschaft. Aber trotzdem ist der Weg irgendwie ermüdend-eintönig. Vielleicht scheint dein Weg wie ein ewiger Stau, du willst Gas geben, wirst aber von außen gebremst. Vielleicht warst du mutig und bist trotzdem auf einem matschigen Feldweg stecken geblieben. Vielleicht wolltest du hoch hinaus und befindest dich nun auf einer schmalen, beängstigenden Serpentinstraße. Vielleicht warst du dir absolut klar und sicher, wo es lang geht und stehst jetzt doch in einer Sackgasse. Vielleicht ist dein Weg sogar ein wild verwachsener, dichter Dschungel, der einschüchternd und gefährlich wirkt, aber dennoch deinen Pioniergeist beflügelt. Egal welche Abbiegung du nimmst, kein Weg wird frei von Hürden sein, doch glücklicherweise auch nicht frei von Glücksmomenten. Der Respekt vor deinem Weg und die damit verbundenen Ängste helfen dir auch dabei, den Weg anderer besser zu verstehen und zu respektieren. Dein Herz bleibt das beste Navigationsgerät.



Älter als die Zeit...

"Das Leben hat mich gelehrt, mit viel Neugierde und Geduld, Probleme als eine Art Forschungsprojekt zu betrachten. Humor, Mut und Liebe waren dabei stets die Wegweiser aus meiner eigenen Dunkelheit", lächelte die alte Schildkröte. Ein paar Dinge, an die du dich heute erinnern darfst:

- Du bist liebenswert – egal was (innere & äußere) Kritiker dir erzählen
- Du gibst dein bestes, also sei nicht so hart mit dir
- Innere Stärke: Erinnere dich an all die Hürden, die du in deinem Leben bereits überwunden hast
- Gönn dir Pausen und Zeit zum Genießen
- Habe den Mut, deinen Träumen und Visionen zu folgen
- Denke positiv und vertraue darauf, dass das Leben es gut mit dir meint
- Du bist wertvoll und wirst gebraucht



Sternenstaub

Immer schneller. Immer härter. Immer rücksichtsloser.
Immer komplexer. So scheint unsere Zeit manchmal zu sein.
Nein, es darf auch anders gehen. Stress und Druck loslassen.
Entschleunigen.

Doch es bedarf deiner bewussten Entscheidung dazu.
Ein klares STOPP zu dem, was nicht für dich passt – mit allem
Mut und aller Klarheit. Und es bedarf einem klaren JA zu dem,
was dir guttut. Vielleicht so etwas wie...

- Gespräche von Herz zu Herz
 - Deinem Gegenüber tief in die Augen sehen, während ihr euch unterhaltet und dabei mit dem Herzen lauschen
 - Nachts mit einer Tasse Kakao in den Sternenhimmel schauen
 - Eine Pflanze, die in der Natur an einem ungelegenen Platz aufgegangen ist, umtopfen
 - Das Smartphone einen Tag lang abdrehen
 - An einen unbekannten Ort reisen
 - Staunen und Neugierde wieder zulassen – wie damals...
- ... als Kind mit Sternenstaub in den Augen



Von der Liebe zum Detail

Auch wenn schwierige Zeiten sich wie Ketten um einen legen – so gibt es doch viele kleine Glücksmomente, die den Tag besonders machen können. Oder anders gedacht – jeder Tag ist wie ein kleines Leben. Wie wertvoll erscheint dann plötzlich nicht die Zeit an sich, sondern die Tätigkeit, mit der man seine Zeit verbringt. Je mehr man beginnt, eine Liebe für das Detail in seiner Tätigkeit zu entwickeln, desto mehr breitet sich eine Art Frühlingszauber aus. Die Liebe zum Detail hat nichts mit Perfektionismus zu tun – im Gegenteil, sie ist in Wahrheit ein kindliches Spielen, das begleitet wird von Neugierde und Forschungsdrang. Das Beschäftigen mit kreativen Tätigkeiten wird nicht umsonst gerne und häufig im therapeutischen und psychologischen Kontext genutzt. Warum also nicht ein neues Kochrezept ausprobieren, einen Tanzkurs besuchen, ein Möbelstück restaurieren, ein Bild malen, ein Gartenprojekt beginnen, töpfern, schnitzen oder ein Stimmtraining nutzen? Und sich dabei verlieren – in der Liebe und im Detail.



Balance

Was würde wohl passieren, wenn der Schmetterling beginnen würde, an sich zu zweifeln und sich nicht mehr erlauben würde, Fehler zu machen? Wenn er seine wunderschönen Flügel, die einer bunten Landkarte gleichen, vor Selbstzweifel und wachsender Verunsicherung nicht mehr öffnen würde? Vermutlich würde er verhungern, denn er würde sich nicht mehr zutrauen, seine Flügel auszubreiten. Was, wenn der Schmetterling krampfhaft versuchen würde, jeden Schatten zu meiden und sich nur mehr der Sonne zuwenden würde, um nichts Leidvolles mehr spüren zu müssen? Seine Flügel würden in der Hitze verbrennen. Und was würde wohl passieren, wenn der Schmetterling beginnt, sich anzupassen und alles genauso macht, wie man es von ihm erwartet? Er würde nur noch funktionieren. Nach und nach würden seine Farben verblassen und mit seinen Farbfacetten würde auch seine Lebendigkeit verloren gehen. Wie eine Hülle würde er zurückbleiben und vergessen haben, dass er einst ein Schmetterling war. Glücklicherweise ist er aber einfach nur ein Schmetterling. Er kann nicht anders, als sich dem Auf und Ab des Lebens hinzugeben und seine bunten Flügel auszubreiten. Jeden Tag tanzt er mit beiden Weggefährten: der Liebe und der Angst.



Frieden

Was den Menschen besonders macht, ist die Fähigkeit aus der Vergangenheit zu lernen und ein Bewusstsein zu besitzen. Mitgefühl, Liebe, Offenheit, Humor, die Bereitschaft einander zuzuhören und auf Augenhöhe zu begegnen, zeichnen uns Menschen in unserem Wesenskern aus. Umso erschütternder sind aggressive Ereignisse, wie z.B. Krieg, die unsere angeblich so moderne, kluge und fortschrittliche Zeit heimsuchen. Wann wird es wohl in allen Köpfen ankommen, dass Machtgier und Hass niemanden weiterbringen und wie ein Gift wirken, mit dem man nicht nur sich selbst, sondern auch alles um sich herum zerstört? Warum stehen Werte wie Macht, Reichtum, Gier und Besitz noch immer über Werten wie Gemeinsamkeit, Solidarität, Mitgefühl, Dankbarkeit und Herzlichkeit. Oft wird „im kleinen Kreis“ belächelt, wenn jemand sagt „ich arbeite an mir selbst, mache innere Kind-Heilung und versuche Frieden in mir zu erschaffen“. Klingt ja „esoterisch“. Nein, ist es überhaupt nicht. Ein Mensch, der sich seinen eigenen Schattenseiten stellt, der aus seiner Vergangenheit gelernt, seine Verletzungen losgelassen und vor allem sich selbst und anderen vergeben hat, wird keine Waffe in die Hand nehmen. Es gibt kollektive Ereignisse, die können wir nicht kontrollieren, was wir aber lernen können zu kontrollieren, ist der friedvolle, achtsame und liebevolle Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld. Denn es beginnt immer im Kleinen. Alles beginnt in uns selbst.



Dream big

Wir alle tragen Träume in unseren Herzen.

Große und kleine.

Manchmal verrückt, manchmal ganz einfach und bodenständig.

Aber alle Träume haben eines gemeinsam:

Sie schenken Lebendigkeit, Hoffnung und lassen uns Grenzen überwinden. Wenn du auch noch Vertrauen in die bestmögliche Entwicklung deines Weges investierst, wirst du auch automatisch in die mutige Umsetzung und Handlung kommen.

Doch das Leben wäre nicht das Leben, wenn es nicht auch Probleme auf deiner persönlichen Mission geben würde.

Gerade dann, wenn es "zwickelt, zack und zum davon laufen ist", erinnere dich: Du trägst einen Traum im Herzen, halte durch – sei wild, frei und wunderbar.



Das innere Kind

“Der Graureiher und das innere Kind”. Der Graureiher zählt – neben dem Storch – zu den größten Vögeln in unserer Gegend. Kaum ein anderes Tier vermittelt wohl besser, was es bedeutet “zielgerecht fischen zu gehen”. Dies bedeutet, mit einer unglaublichen Geduld und in einer vertrauensvollen Haltung verweilen zu können... um letztendlich mit Konzentration und Fokus im richtigen Augenblick in Aktion zu treten. Der Graureiher beobachtet aber verurteilt nicht, er wird "eins" mit seiner Umgebung und praktiziert eine friedliche Verbindung zur Natur, zu sich selbst und dem Leben...

Abwechslung und Neues ausprobieren, erinnert mich immer ein wenig an meine Kindheit, als ich mit verschiedenen Spielsachen in Fantasiewelten abtauchte. In jedem neuen Projekt oder neuen Lebensphase gibt es Höhen und Tiefen, Licht und Schatten. Kreatives auszuüben, bringt einem auf wunderbare Weise bei, "Erwartungen loslassen zu können" und somit "Neues kommen zulassen". Der Graureiher und das innere Kind lehren uns beides: Spielerische Leichtigkeit und Geduld.



Wurzeln schlagen

Was braucht eine Blume, um zu erblühen?

Eine Erde, in der sie ihre Wurzeln tief verankern kann.

Einen Ort, der sie mit guten, gesunden Nährstoffen versorgt.

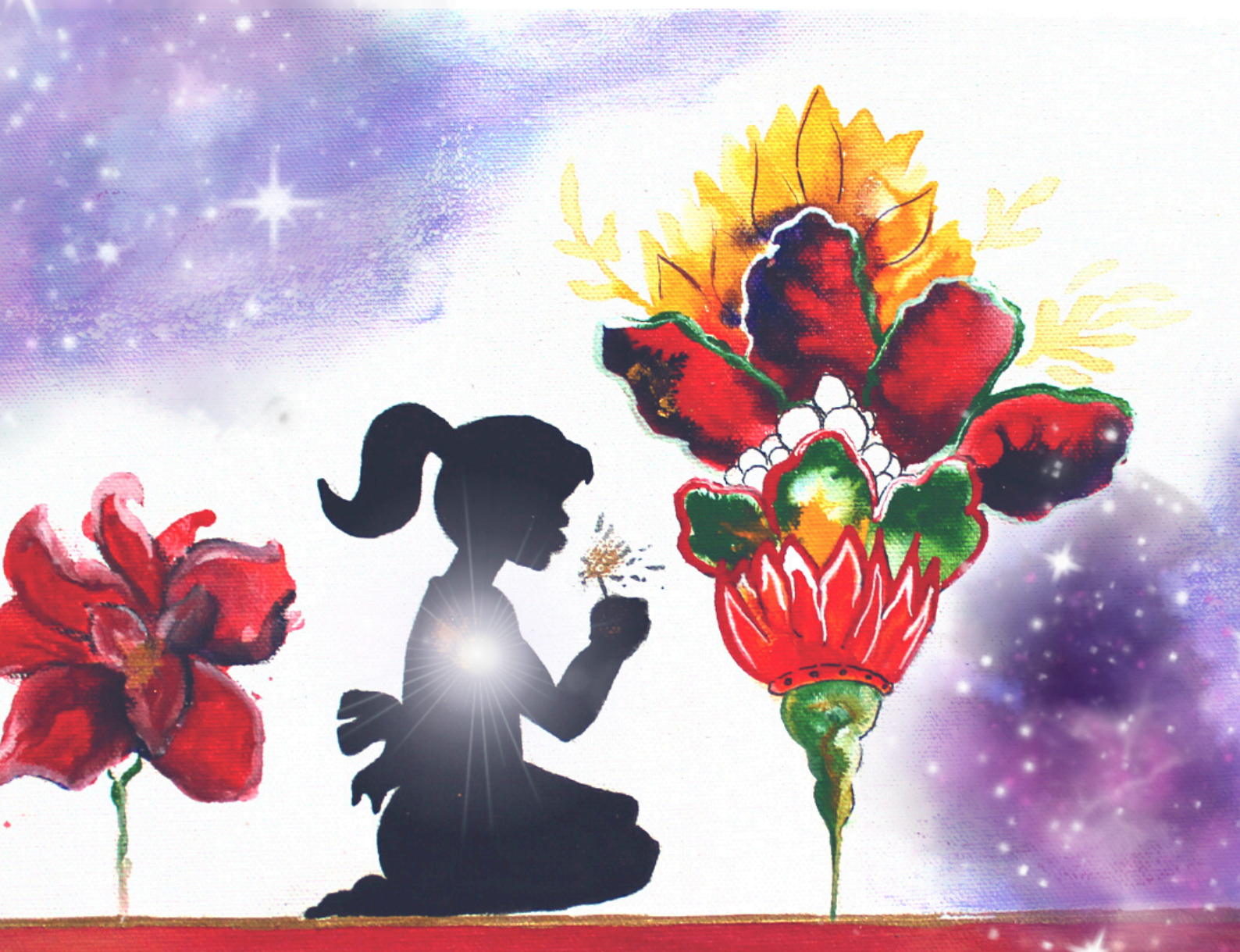
Wasser, das Grundelement allen Lebens, das sie vor dem Austrocknen schützt.

Sonnenlicht, welches ihr Wärme spendet.

Den Mond und die Nacht, die sie abkühlen und zur Ruhe kommen lassen.

Der Wind, der sie dabei unterstützt, ihre Samen weiterzutragen.

Wer sagt, dass wir Menschen etwas anderes brauchen?!



Panta rhei

Aufblühen. Erblühen. Verblühen. Ausruhen. Und wieder von vorne: Aufblühen. Erblühen. Verblühen. Ausruhen... Im ewigen Kreis des Lebens. Mittlerweile gibt es einige Situationen, die mich zum Aufblühen bringen. Abwechslungsreiche & kreative Projekte, Herz-zu-Herz-Gespräche, sich selbst Mut-Challenges setzen, verschiedene Rezepte ausprobieren, Gärtnern, der erste Schluck Kaffee am Morgen, gute Musik/Podcasts hören. Sogar eine Runde zu Joggen oder bei einer Sporteinheit sich mal richtig auszupowern, erfahre ich als viel kraftvoller als früher. Im Anschluss nach dem Training mache ich meist eine Yogaeinheit und dann eine kurze Meditation – immer wieder bin ich erstaunt, wieviele Ideen oder Lösungen dabei hochsteigen. "Panta rhei", bedeutet auf griechisch "alles fließt". In der Kunst bzw. wenn es um Kreativität geht, benötigt man beide Phasen Durchhaltevermögen/Disziplin sowie Erholung/Loslassen. Vielleicht dürfen wir lernen, vor allem "Durchhaltevermögen" in einen neuen Kontext zu setzen. Es nicht länger als etwas Nerviges oder Anstrengendes zu betrachten, sondern als etwas Abenteuerliches & Beflügelndes.



Abenteuer

Genauso fesselnd und schön wie ein Sonnenuntergang am Meer, ist der Weg des Abenteurers, der sich auch nach der tausendsten Enttäuschung dafür entscheidet, wieder aufzustehen, erneut zu vertrauen und zu lieben.



Fantasie

Where your focus goes, your energy flows.

Wenn du dich besser fühlen möchtest, dann tue dir – zumindest am Wochenende – den Gefallen und schalte die Nachrichten ab. Frage dich immer: Was ist jetzt wirklich wichtig zu wissen und was schürt Ängste bzw. entzieht mir meine Lebenskraft? Vieles kann im Außen verboten und erschwert werden, aber niemand (außer du selbst) kann dir dein Potenzial, deine Fantasie oder deine Vorstellungskraft verbieten. Bist du in deiner Mitte und entspannt, dann wird deine Intuition dir in jeder schwierigen Lage weiterhelfen. So oft wird Fantasie als Träumerei und etwas Unnötiges abgestempelt. Doch in Wahrheit beginnt alles in unserer Fantasie – jede Erfindung, jede Lösung wurde zuerst in der Fantasie geboren. Erlaube dir zu Träumen und suche dir Routinen, die dir Spaß machen und dich mit Vorfreude erfüllen. Schenke DU DIR selbst Klarheit und Stabilität. Denn was in jeder herausfordernden Zeit gebraucht wird, sind Menschen, die klar, mutig und zuversichtlich in ihrer Mitte stehen.



Erinnere DICH...

Mögest du dich in jedem schwierigen Moment daran erinnern, dass deine **Zellen aus Sternenstaub** sind. Du bist kein Zufall. Du bist ein Wunder und wirst hier, zu dieser Zeit, an diesem Ort, wo du gerade lebst, gebraucht. Mit deinen Talenten und Erfahrungen bist du unverzichtbar für diese Welt. In Wahrheit bist du mit jedem Menschen und Lebewesen verbunden.

Erinnere dich an dein unbändiges **JA**, dass du diesem Leben als forschendes, neugieriges Kind gegeben hast. Erinnere dich an die Liebe und dein Lebensfeuer.

Möge dieses **JA** zum Leben – egal in welcher Altersblüte du stehst, stets in dir lodern, wie auch die Sonne ewig lodert.

Mögest du **JA** zu den Stürmen in deinem Leben sagen – denn rückblickend wirst du erkennen, dass sie dich an neue Orte getragen haben und deine wahren Stärken offenbarten.

Mögest du **JA** zu den Abenteuern in deinem Leben sagen – denn Mut wird immer belohnt, entweder mit Glück oder Klarheit. Mögest du **JA** zur Liebe sagen – denn sie ist der einzig wahre Grund, warum wir Menschen hier sind. Sie verbindet alle kleinen und großen Rätsel (und Hürden) zu einer großen kraftvollen Antwort.

Möge dieses Heftchen, dich stets an dein **JA** zum Leben erinnern.



Atelier Schön - Ein Leben in SCHÖNheit erschaffen

Kraftquelle 2021_2022

Text und Illustrationen: Jasmin Schön, Künstlerin,
Kreativtrainerin

Kontakt: www.atelier-schoen.at

Facebook Atelier Jasmin Schön

Instagram Atelier Schön

Layout & Design: Canva

Druck: Onlineprinters



Atelier Schön - Ein Leben in SCHÖNheit erschaffen

Kraftquelle 2021_2022

Text und Illustrationen: Jasmin Schön, Künstlerin,
Kreativtrainerin

Kontakt: www.atelier-schoen.at

Facebook Atelier Jasmin Schön

Instagram Atelier Schön

Layout & Design: Canva

Druck: Onlineprinters

