

Diese einfache Methode eignet sich, einerseits eine vorhandene Atmosphäre/ Stimmung energetisch in einer Zeichnung festzuhalten (Istzustand) und hilft andererseits eine gewünschte Emotion/Energie zu manifestieren (Wunschergebnis).

1. Du bist im Alphazustand und fokussierst Dich bewusst auf das Wahrnehmungsobjekt (Raum, Objekt, Situation, Wunsch), dessen Energie Du einfangen möchtest.
2. Du lässt Dich komplett auf die dabei aufkommenden Wahrnehmungen, Emotionen, Körperempfindungen ein und spürst dieses Energiepotpourri in und mit Deinem Herzen.
3. Du zeichnest nun mit geschlossenen Augen aus dem Herzen heraus diese energetische Qualität im Affekt/ohne zu überlegen (der Kopf bleibt ausgeschaltet!) und in zügiger Bewegung auf das Blatt, am besten ohne den Stift abzusetzen.
4. Du kontrollierst, ob Dein «Gekracksel» bereits mit Deiner gefühlten Wahrnehmung interagiert, indem Du kurz in die Realität zurückkommst. Dann schliesst Du erneut die Augen, hältst die Zeichnung vor Deinen Herzraum und spürst nach. Fehlt noch etwas oder kommst Du in die vorherige Qualität? Erscheinen noch zusätzliche Worte, Bilder, Symbole, die in die Zeichnung integriert werden wollen?
5. Du hältst nun einen Informationsträger mit spezifischer Energie in den Händen, mit dem Du jederzeit weiterarbeiten kannst. Halte einfach die Zeichnung vor Deinen Herzensraum und lasse Dich auf die ausstrahlende Energie der Zeichnung ein.

Wir wünschen Dir viel Inspiration mit dieser Methode und der Energie unserer neuen Erde. www.mehrdimens.ch - Büro für Baukultur und Lebensraum

