

DER KURS DER FARBEN

Mein Farbjournal

Vier Farben · Vier Begegnungen mit mir selbst

Mit Barbara Heider-Rauter

Aura-Soma Shop

EIN PAAR WORTE VON BARBARA

Willkommen zu deiner Farbreise

Dieses Journal soll dir nicht sagen, was du in einer Farbe sehen oder fühlen solltest. Es möchte dir Raum geben für deine eigene Wahrnehmung.

Vielleicht zeigt sich etwas sofort. Vielleicht begleitet dich eine Frage einige Tage. Beides darf sein.

Ich wünsche dir, dass du den Farben mit Neugier begegnest und dabei manches in dir entdeckst, das bisher noch keine Worte hatte.

Herzlich
Barbara



SO BEGLEITET DICH DAS JOURNAL

Begegne jeder Farbe zuerst auf der Farbkarte. Öffne danach die passenden Journalseiten und schreibe, zeichne oder notiere einzelne Worte. Auch die Tage zwischen den Farbbriefen gehören zu deiner Erfahrung.

Dein Name

Beginn meiner Farbreise

Bin ich wirklich hier?

Schreibe, ohne lange nachzudenken. Ein Wort, eine Erinnerung oder eine kleine Zeichnung können genügen.

Mein erster Eindruck von Rot ist ...

In meinem Körper nehme ich ...

Wenn Rot heute zu mir sprechen könnte ...

Rot in meinem Alltag

Beobachte in den kommenden Tagen, wann diese Farbe deine Aufmerksamkeit findet. Du musst daraus noch keine Bedeutung ableiten.

Mehr Rot wünsche ich mir dort, wo ...

In den nächsten Tagen ist mir Rot hier begegnet ...

Ein Wort, das für mich zu Rot gehört ...

Was braucht in meinem Leben mehr Raum?

Schreibe, ohne lange nachzudenken. Ein Wort, eine Erinnerung oder eine kleine Zeichnung können genügen.

Mein erster Eindruck von Grün ist ...

Weiter oder enger wird es in mir, wenn ...

Wenn Grün heute zu mir sprechen könnte ...

Grün in meinem Alltag

Beobachte in den kommenden Tagen, wann diese Farbe deine Aufmerksamkeit findet. Du musst daraus noch keine Bedeutung ableiten.

Mehr Raum wünsche ich mir für ...

In den nächsten Tagen ist mir Grün hier begegnet ...

Ein Wort, das für mich zu Grün gehört ...

Was möchte ich tiefer verstehen?

Schreibe, ohne lange nachzudenken. Ein Wort, eine Erinnerung oder eine kleine Zeichnung können genügen.

Mein erster Eindruck von Gelb ist ...

Diese Gedanken werden beim Hinsehen hörbar ...

Wenn Gelb heute zu mir sprechen könnte ...

Gelb in meinem Alltag

Beobachte in den kommenden Tagen, wann diese Farbe deine Aufmerksamkeit findet. Du musst daraus noch keine Bedeutung ableiten.

Mehr Leichtigkeit wünsche ich mir dort, wo ...

In den nächsten Tagen ist mir Gelb hier begegnet ...

Ein Wort, das für mich zu Gelb gehört ...

Was darf sich anders weiterentwickeln?

Schreibe, ohne lange nachzudenken. Ein Wort, eine Erinnerung oder eine kleine Zeichnung können genügen.

Mein erster Eindruck von Violett ist ...

Veränderung spüre ich in mir dort, wo ...

Wenn Violett heute zu mir sprechen könnte ...

Violett in meinem Alltag

Beobachte in den kommenden Tagen, wann diese Farbe deine Aufmerksamkeit findet. Du musst daraus noch keine Bedeutung ableiten.

Anders weitertragen möchte ich ...

In den nächsten Tagen ist mir Violett hier begegnet ...

Ein Wort, das für mich zu Violett gehört ...
