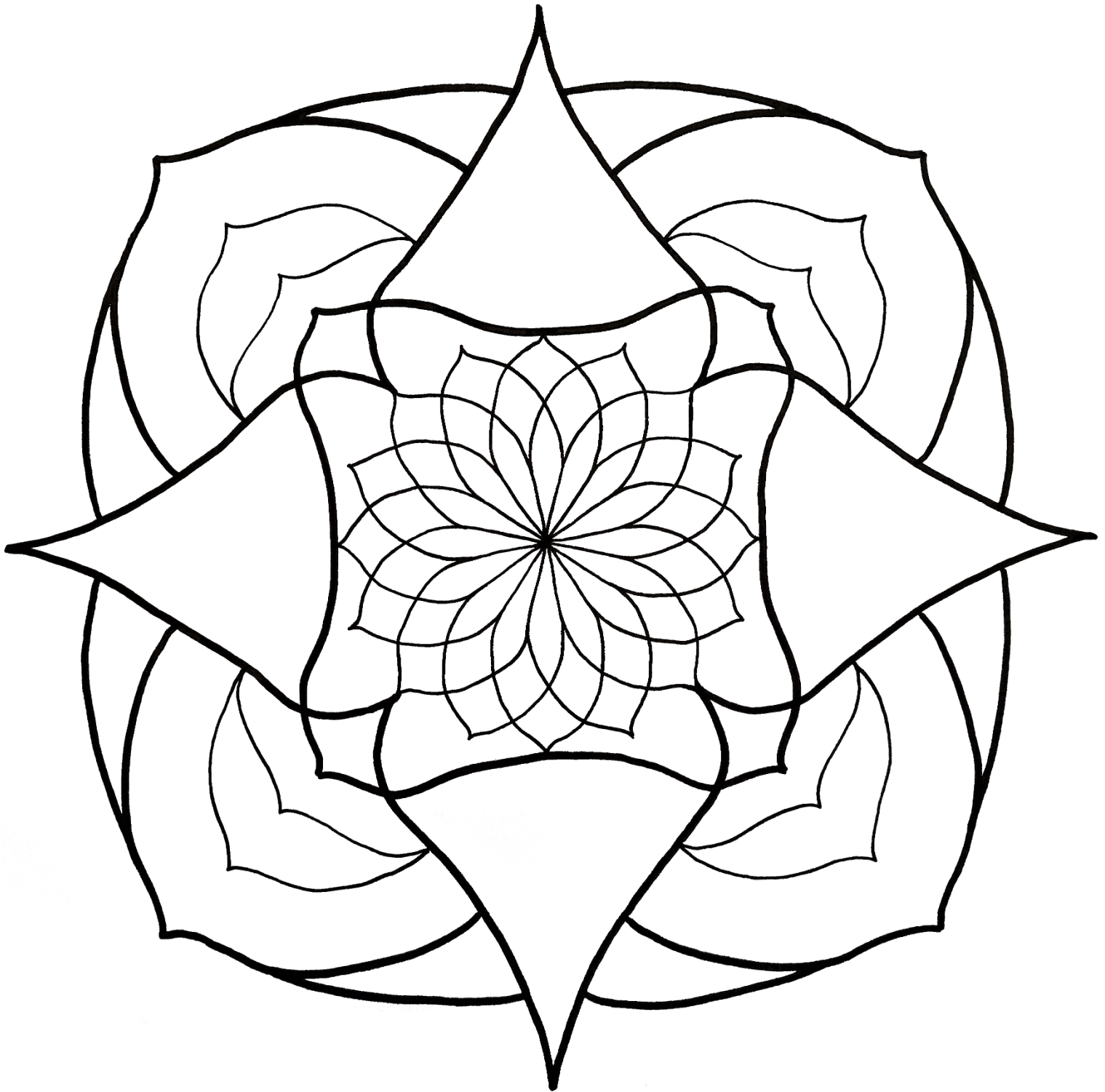


Ich zeige mich so wie ich bin.



# Ich zeige mich so wie ich bin

Ich bin gut und richtig so wie ich bin.

Ich bin schön so wie ich bin. Ich bin gewollt, so wie ich bin.

Das was ich zu zeigen/zu sagen/zu geben habe ist wichtig.

Es gibt Menschen die brauchen und wollen genau das was ich zu zeigen/zu sagen/zu geben habe.

Es gibt Menschen, denen diene ich mit dem was ich zu zeigen/zu sagen/zu geben habe.

Es tut mir gut meine Wahrheit auszusprechen und in die Welt fließen zu lassen.

Meine Wahrheit, mein Wissen, meine Weisheit und mein Können sind wertvoll und von großer Bedeutung.

Meine Weisheit und meine Talente entspringen meiner inneren Frau.

Mein innerer Mann, hilft mir meine Weisheit und meine Talente auszudrücken, zu transportieren und umzusetzen.

Ich sage kraftvoll und bewusst JA zu allen Aspekten meines Seins.

Es macht mich frei, meine authentische Wahrheit auszusprechen.

Ich lasse meine Seele auf meine einzigartige Weise sprechen.

**Ich zeige mich so wie ich bin!**

**Falls sich beim Lesen oder Aussprechen der obigen Sätze Widerstände zeigen bzw. wenn du Probleme hast, dich so zu zeigen wie du bist, dann kannst du folgende Übung zur Blockadenlösung durchführen:**

**Nimm ein Blatt Papier und beantworte dir folgende Fragen schriftlich.**

**Was fühlst du, wenn du den Gedanken „Ich habe Angst mich so zu zeigen wie ich bin“ denkst?**

**Wo in deinem Körper fühlst du diese Emotion? Beschreibe wie sich das in deinem Körper anfühlt.**

**Wer fühlt diese Emotion? Dein inneres Kind? Deine innere Frau? Dein innerer Mann? Und wann hat dieser Persönlichkeitsanteil diese Emotion zum ersten Mal gefühlt? Lass die Ursprungserfahrung hoch kommen.**

**Kannst du als Erwachsene(r) dem inneren Kind/der inneren Frau/dem inneren Mann in der Ursprungserfahrung helfen? Kannst du ihr/ihm geben, was er/sie in der Ursprungserfahrung braucht um es zu einer positiven Erfahrung zu machen bzw. um die Erfahrung zu heilen?**

**Wie behandelst du dich selbst/wie verhältst du dich, wenn du den o.g. Gedanken denkst?**

**Öffnet der schließt der o.g. Gedanke dein Herz? Falls er dein Herz schließt (dein Herzchakra und in weitere Folge auch dein Halschakra und deine Ausdrucksfähigkeit), möchtest du den Gedanken trotzdem weiterhin denken?**

**Gibt es Bedingungen unter denen du keine Angst hast, dich zu zeigen wie du bist bzw. deine Wahrheit auszusprechen? Unter welchen Voraussetzungen oder bei welchen Menschen fühlst es sich für dich angenehm an, dich zu zeigen wie du bist?**

## Mandala-Mal-Ritual

Richte dir einen Malplatz ein, an dem du dich wohlfühlst. Du kannst dir z.B. einen guten Tee machen, räuchern oder dich von Heilsteinen begleiten lassen. Stelle dir schöne Blumen auf den Tisch oder vielleicht magst du dir auch intuitiv Musik wählen, die du während des Malens hörst. Sorge dafür, dass du angenehm sitzen kannst und dass du nicht gestört wirst.

Zentriere dich, sei ganz bei dir. Atme einige Male bewusst aus und ein. Dann verbinde dich mit der Erde und verbinde dich mit dem Himmel. Verbinde diese Energien in deiner Mitte und lass sie sich in deinem Energiefeld ausbreiten sodass ihr Eins werdet. Verbinde dich nun mit deinen Stiften und Farben und dem Mandala selbst. Bitte die geistige Welt dich beim Malen zu schützen, zu begleiten und zu führen und dass alles zu deinem besten Wohle geschehen möge. Du kannst dabei auch deine Absicht erklären/deinen Herzenswunsch äußern und um Unterstützung bitten. Und dann beginne zu malen. Du wirst intuitiv zu den richtigen Farben greifen. Lass es einfach geschehen und gib dich dem Prozess hin. **Während des Malens sprich immer wieder laut und kraftvoll die Affirmationen (Seite 2) aus. Vielleicht flüstert dir deine Seele weitere Affirmationen, die dir gut tun und dich stärken. Dann füge sie gerne hinzu.**

**Sollten während des Malens Emotionen hochkommen... gib ihnen Raum, lass sie da sein und durchfühle sie bewusst ohne dich darin zu verlieren.**

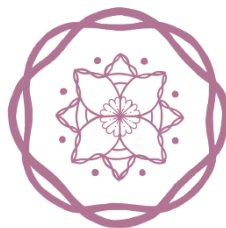
Es ist nicht notwendig, dass du das ganze Mandala in einem Zug fertig malst. Immer so viel, wie sich für dich stimmig anfühlt. Nach dem Malen bedanke dich und finde einen für dich passenden Abschluss.

**Oft fühlt es sich auch gut an, das Mandala mehrere Male zu malen. Sooft bis es sich für dich fertig und stimmig anfühlt oder male es immer wieder, wenn deine Intuition es dir sagt.**

**Hänge dir dein ausgemaltes Mandala samt Affirmationen an deine Ort auf, wo die es oft siehst und auf dich wirken lassen kannst.**

Bei Fragen stehe ich dir gerne unter [monikaloedler@gmail.com](mailto:monikaloedler@gmail.com) zur Verfügung.

*Ich wünsche dir von Herzen ein heilsames Mandala-Mal-Erlebnis!*



**Monika Lödler**  
KREATIVES ENTFALTEN

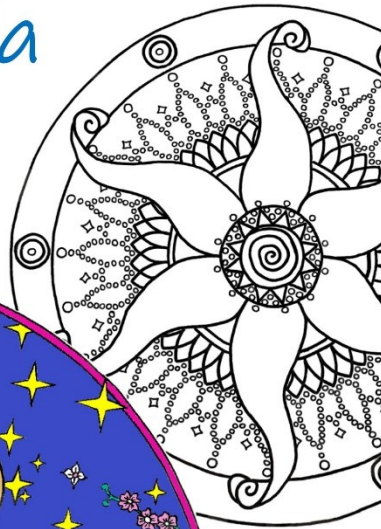
Sabine Bends

Monika Lödler

Erhältlich als PDF  
oder als Malbuch auf  
[kreatives-entfalten.com](http://kreatives-entfalten.com)

# Planeten-Mandala Malbuch

12 Mandalas samt Beschreibungen und Inspirationen,  
wie du die Planetenenergien in  
deinem Leben entfalten  
und nutzen kannst.



Die Planetenmandalas und astrologische Texte laden dazu ein, dich mit deinen inneren Archetypen zu verbinden. Entdecke wichtige Teilpersönlichkeiten deines Wesens als Mensch. Das Ausmalen der Mandalas hilft dir, besser zu verstehen, wer du bist. Du lernst dich selbst besser kennen und findest Zugang zu Geborgenheit, Selbstbewusstsein, Kreativität, Talenten, Kommunikationsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Fülle, Struktur, Disziplin, Unabhängigkeit, Krisenfestigkeit, Vertrauen, Glauben, Heilung und Kraft.

ISBN: 978-3-200-06453-9

