

Workbook

Intention zum persönlichen Kunstwerk



PERSONAL ART
Heidi Weichhart
heidiweichhart@personalart.ch

Herzlich Willkommen

Dieses kleine Workbook begleitet dich dabei, deine Intention zu deinem persönlichen Kunstwerk sichtbar zu machen.

Nimm dir Zeit, in dich hineinzuspüren und ehrlich zu reflektieren.

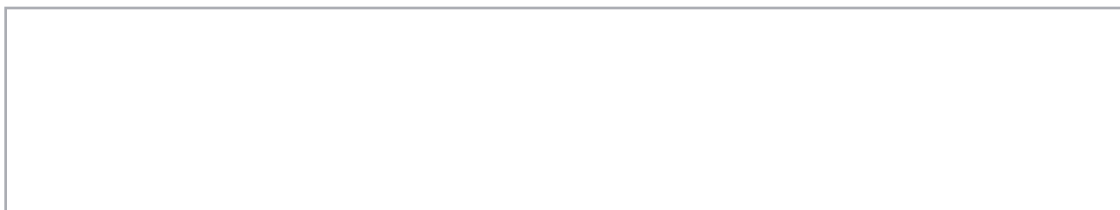
Antworte einfach direkt in diesem Dokument auf die Fragen und schicken Sie es anschließend an mich zurück. Ich melde mich dann, um den nächsten Schritt zu besprechen.

heidiweichhart@personalart.ch

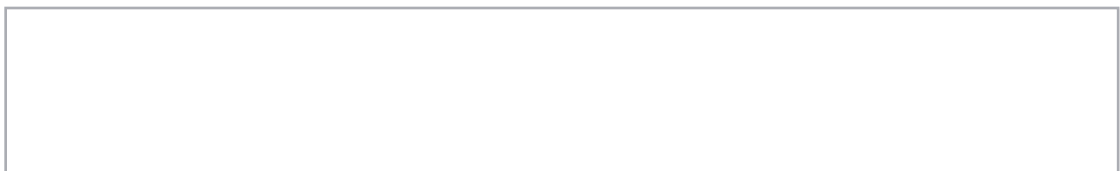
1

Selbstreflektion

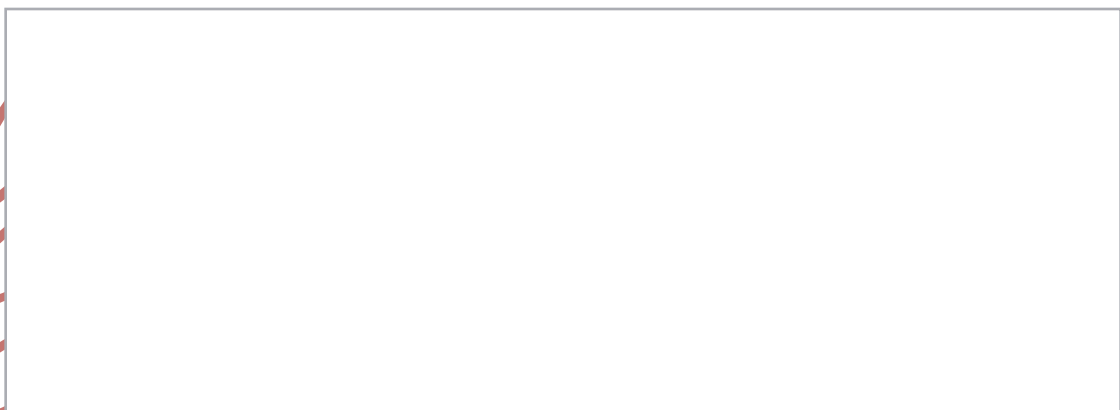
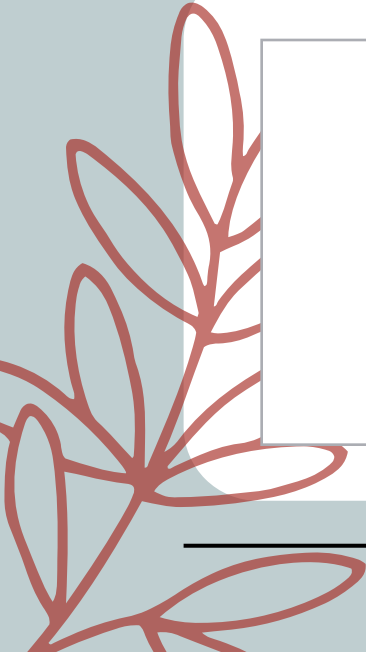
Was bewegt dich gerade emotional



Welche Themen Beschäftigen dich momentan?



Welche Farben, Symbole, Formen sprechen dich ganz spontan an?



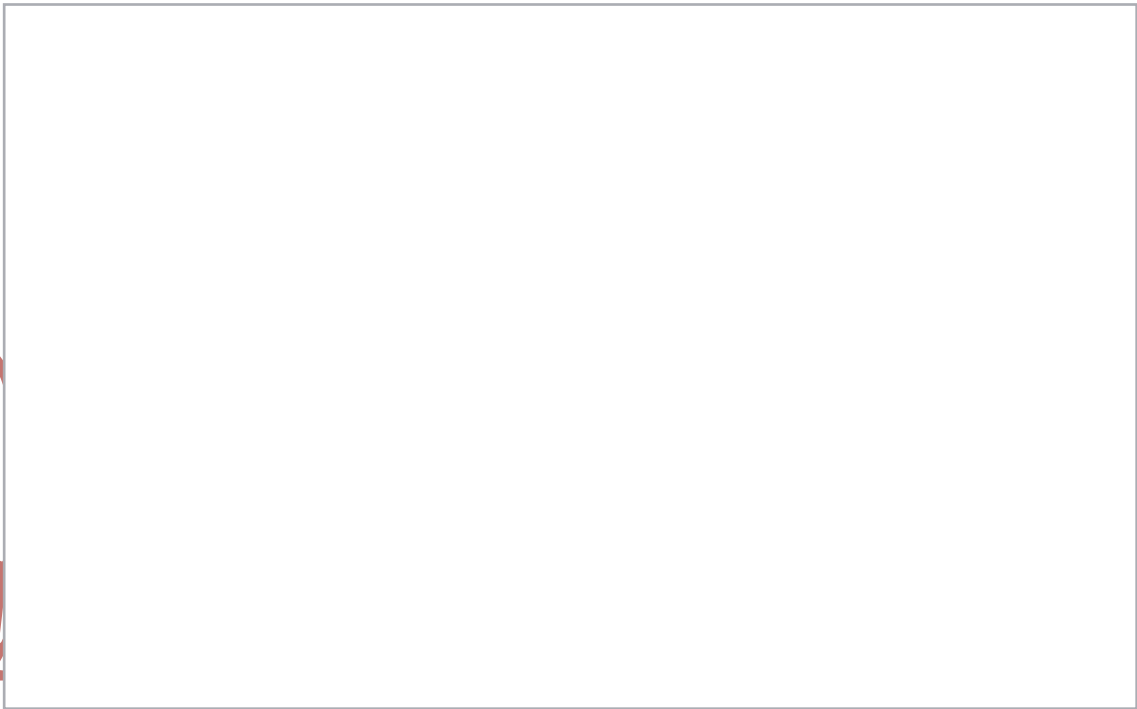
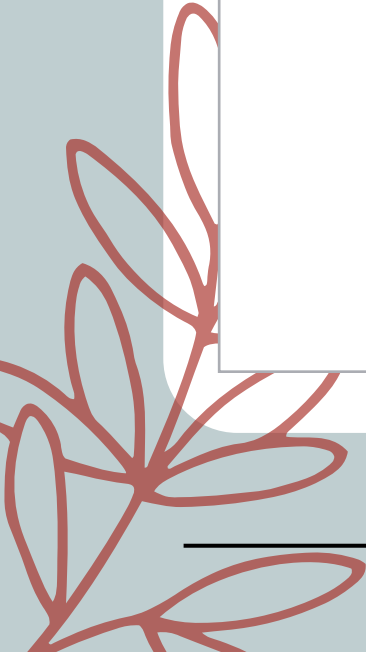
2

Formuliere deine Intention

Was soll das Kunstwerk für dich verkörpern oder woran soll es dich erinnern?



Welche Energie möchtest du täglich spüren, wenn du das Bild betrachtest.



3

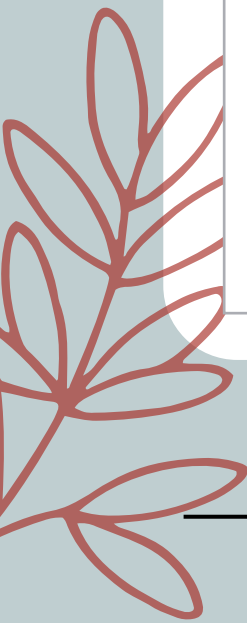
Format und Grösse



Was stellst du dir vor, wie gross in etwa soll das Werk sein und welches Format bevorzugst du?

1. Quadratisch 30 x 30 cm?
2. Quadratisch 40 x 40 cm?
3. Quadratisch 60 x 60cm?
4. Rechteckig hoch?
5. Rechteckig quer?
6. Anderes Format? Welches?

Notiere deine Vorstellung



4 Geführte Visualisierungsübung

Diese kleine Übung hilft dir, dein persönliches Kunstwerk innerlich zu sehen und zu fühlen. Nimm dir dabei Zeit und lass dich nicht stören.

1. Setz dich nun bequem hin, schliesse deine Augen und atme tief ein und aus.
2. Stell dir nun vor, du betrachtest dein fertiges Bild, was siehst du?
3. Welche Farben erscheinen dir ganz intuitiv, nicht überlegen, einfach nur nehmen was ist.
4. Welche Emotionen empfindest du beim Betrachten des Werkes?
5. Gibt es eine Botschaft oder Energie zurück, wie strahlt es auf dich?

5 Zusammenfassung

Öffne nun deine Augen und spür nach.
Nutze das nächste Blatt für deine Eindrücke.

Skizziere ein Bild

Formen

Farben

Formuliere deine Gefühle
notiere Worte, die aufgetaucht sind

Notiere deine Vorstellung

5

Deine Intention

So stelle ich mir das persönliche Werk in etwa vor

Geschafft



und jetzt

wie weiter?

schicken an:

heidiweichhart@personalart.ch

Ich bin total neugierig, was dir vorschwebt! Sobald das Workbook bei mir eintrudelt, melde ich mich ganz unverbindlich.

Vielen Dank für dein Interesse an Personal Art!

Herzlich

Heidi Weichhart

