



## Reflexionsfragen für dein Schwingungsbild

*Ich habe hier für dich einige Fragen zusammengestellt, damit du dich noch einmal intensiv mit dem Prozess und den Heilimpulsen deines Bildes verbinden kannst.*

*Bitte **SCHREIBE** deine Antworten und Gedanken auf, das hat noch eine ganz andere Qualität, als würdest du es bloß denken. Du aktivierst dabei ein anderes Gehirnareal. Durch das Schreiben erhältst du weitere Botschaften für dich.*

*Viele Erkenntnisse und viel Spaß dabei! Es darf leicht gehen.*

1. Wie hast du dein Bild gestartet? Was war deine **Intention**?

---

---

---

2. Welche **Gefühle** und **Körperempfindungen** hast du beim Zeichnen wahrnehmen können?

**Beschreibe deine Körperempfindung** (warm, kribbelig, nervös, angenehm entspannt, ...):

---

---

---

---

und **benenne die Gefühle** (angespannt, lustvoll, zögerlich, mutig, kraftvoll, ...):

---

---

---

---

3. Welche **Gedanken** sind dir in den Sinn gekommen?  
Egal was es war, bewerte es nicht und notiere deine Gedanken, auch wenn sie im Moment gar nicht zum Thema passen. Vielleicht war es ein Spruch, ein Liedtext, eine alte Geschichte, ...

---

---

---

---

---

---

---

4. Hast du vielleicht einen Glaubenssatz erkannt/entdeckt, der mit deinem Thema verknüpft ist? (z.B.: „Ich bin nicht gut genug“, „Alles ist schwer“, ...).

Notiere alle diese Sätze und Gedanken, **ohne** Bewertung – **mache sie dir bewusst!** Durch das Bewusstmachen kannst du beginnen sie zu ändern.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Gut gemacht!**

Jetzt schreibe diese Überzeugung oder wenn es mehrere waren alle um.

Ohne zu hinterfragen, einfach so, für's gute Gefühl. Einmal **positiv**

**umkehren:** (z.B: „Ich kann genug“, „Alles geht ganz leicht und wie von selbst“, ...). Fühle erwartungslos - nur so zum Test - in dich hinein, wie fühlt es sich an **diesen** Gedanken zu *denken*! **Fühle!**

### **Notiere diese Gefühle:**

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Welche **Ressourcen** konntest du entdecken?  
Wer oder was könnte dich bei deinem Ziel oder Wunsch unterstützen?

---

---

---

---

6. Wenn du dein Bild mit einem **offenen Blick und urteilsfreien Geist** betrachtest.

Was drückt es für dich aus? Was kannst du erkennen? **Fühle!**

---

---

---

7. Wenn das Bild eine **Botschaft für dich hätte**, was wäre diese?

---

---

---

---

8. Was war für dich die **wertvollste Erkenntnis** aus dieser Prozess- bzw. Transformationsarbeit?

---

---

---

---

9. Wie nimmst du dein Thema jetzt wahr? Hat sich **etwas verändert**? Was?

---

---

---

---

---

10. Was wird dein **erster Handlungsschritt** mit der neuen Erfahrung in Bezug auf das Thema sein?

---

---

---

---

---

11. Welche **Auswirkungen** hat es auf dich und andere, wenn du diesen Schritt gehst?

---

---

---

---

---

12. Wie fühlst du dich jetzt?

---

---

---

---

13. Ist etwas aufgetaucht, das einen **weiteren Prozessschritt** braucht und zu diesem Thema neurographisch weiterbearbeitet werden will?

---

---

---

---

14. Stell dir vor, deine **beste Freundin** ist bei dir und du reflektierst mit ihr dein Bild. Was würdest du ihr erzählen?

---

---

---

---

15. Was ist jetzt für dich wichtig?

---

---

---

---

*Beantworte mindestens 6 Fragen und schreibe diese auf.*



*Lege diesen Reflexionsbogen zu deinem Bild, du kannst genauso wie am Bild auch hier immer wieder etwas ergänzen, bis es „ganz“ (rund) ist, dann geht nichts verloren und du kannst zu einem späteren Zeitpunkt deine Entwicklung verfolgen.*

*Viel Freude und Heiltransformation auf allen Wegen. Caroline *