

Beke de Blom

Pfade der großen Spirale

Aktionsbuch mit Ausmalbilder für Erwachsene

Vom Ursprung zum Ziel durch Malen und Fragen

Mit vielen Tipps

Impressum:

Beke de Blom

Bad Sassendorf

Kontakt: bekedebлом@web.de

Das Urheberrecht zur Idee liegt bei der Autorin.

Der Inhalt des Buches ist mit OpenAI erstellt. Für die aktuellsten und detaillierten Richtlinien schau am besten direkt in die offiziellen Nutzungsbedingungen von OpenAI.

Hinweis: Die bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der persönlichen Reflexion und Selbsterkenntnis. Sie ersetzen keine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt, Psychologen oder Psychiater. Bei psychischen Belastungen oder gesundheitlichen Problemen wird empfohlen, sich an qualifizierte Fachkräfte zu wenden.

Inhalt:

1. Pfad der Oase
2. Pfad der Liebe
3. Pfad des Friedens
4. Pfad des Glücks
5. Pfad der Hoffnung
6. Pfad des Glaubens
7. Pfad des Wohlstandes
8. Pfad der Verbindung
9. Pfad der Freude
10. Pfad der Dankbarkeit
11. Pfad des Feuers
12. Pfad des Wassers
13. Pfad des Windes
14. Pfad der Erde
15. Pfad der Wildnis
16. Pfad der Seele
17. Pfad des Geistes
18. Pfad der Erkenntnis

Spiralbilder zum Ausmalen – Entspannen und Erkennen

Dieses Buch besteht aus zwei Ebenen

1. Malen und Entspannen
2. Einblicken und Einsehen

Die Spiralbilder laden zum Entspannen durch Ausmalen ein.

Fragen und Tipps führen auf den Weg der tiefen Einsichten in das Leben.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Spiralen! Dieses besondere Ausmalbuch lädt dich nicht nur zum kreativen Entspannen ein, sondern bietet dir auch die Möglichkeit, die großen Themen des Lebens neu zu entdecken.

Gezielte Fragen begleiten dich auf deinem persönlichen Weg der Erkenntnis und helfen dir, tiefere Einsichten über Glück, Liebe, Frieden, Verbindung und Wohlstand zu gewinnen.

Lass dich von den uralten Symbolen inspirieren – spüre den Fluss des Lebens, die Bewegung deiner Gedanken und das stetige Wachstum deines Wesens.

Ein Buch für deine Seele – entspannend, inspirierend und erkenntnisreich!

Inspiriert durch [Lieder fürs Leben](#) von Iria Schärer entstand die Idee des Ausmalbuches.

Viel Spaß und tiefe Erkenntnis mit Eigenverantwortung wünscht:

Beke de Blom



Anleitung

Tauche ein in die Welt der großen Spirale

- Stell dir vor, du wanderst auf einem verschlungenen Pfad, der immer tiefer zu dir selbst führt. Jede Kurve, jede Linie auf dem Papier ist ein Schritt auf deiner Reise – eine Reise der Entfaltung, des Entdeckens und des Wachsens.
- Mit diesen Ausmalbildern kannst du nicht nur deiner Kreativität freien Lauf lassen, sondern auch deine persönliche Entwicklung erforschen. Die Spirale symbolisiert den ewigen Fluss des Lebens, die Bewegung deiner Gedanken und Gefühle sowie das stetige Wachsen deines Wesens und Charakters.
- Lass dich von den Formen und Mustern inspirieren, finde deinen eigenen Rhythmus und erlebe, wie Farben deine innere Welt zum Ausdruck bringen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg – nur deinen ganz eigenen.
- Bist du bereit, den Stift in die Hand zu nehmen und deinen Pfad zu gestalten?

Pfad der Oase



Fragen zum Pfad der Oase

- Was bedeutet eine Oase für mich – ist es ein physischer Ort der Ruhe, eine innere Einstellung oder eine bestimmte Lebensweise?
 - Welche Elemente machen eine Oase für mich aus?
- Wie fühlt es sich an, eine persönliche Oase der Erholung zu haben?
 - Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich entspannt und aufgetankt?
- Welche Herausforderungen hindern mich daran, mir regelmäßig Ruhepausen zu gönnen?
 - Gibt es Glaubenssätze, die mich davon abhalten, mir Auszeiten zu nehmen?
- Wie kann ich im Alltag kleine Oasen der Entspannung schaffen?
 - Welche Routinen oder Rituale könnten mir helfen, regelmäßig aufzutanken?
- Welche Beziehungen oder Aktivitäten nähren mich wirklich und schenken mir Kraft?
 - Gibt es Menschen oder Gewohnheiten, die eher Energie rauben als spenden?

Tipps für den Pfad der Oase

Oase – Deine innere Ruhe finden

- Schaffe dir Rückzugsorte: Ein ruhiger Platz zum Lesen, Meditieren oder Träumen kann deine innere Oase sein.
- Lerne, Nein zu sagen: Setze Grenzen und schaffe Raum für deine persönliche Erholung.
- Achtsamkeit in den Alltag integrieren: Kleine Rituale wie bewusstes Atmen helfen, Ruhe zu bewahren.
- Gönne dir Pausen: Zeit in der Natur oder ein entspannter Tee-Moment können Wunder wirken.
- Reduziere äußerer Lärm: Weniger digitale Ablenkung schafft mehr Raum für innere Stille.

Pfad der Liebe



Fragen zum Pfad der Liebe

- Was bedeutet Liebe für mich – ist es Geborgenheit, Vertrauen oder tiefe Verbundenheit?
 - Unterscheide ich zwischen Selbstliebe, romantischer Liebe und universeller Liebe?
- Wie fühlt sich wahre Liebe an – und wie erkenne ich sie?
 - Habe ich Angst davor, Liebe anzunehmen oder zu geben?
- Welche Ängste oder Glaubenssätze hindern mich daran, Liebe in vollen Zügen zu erleben?
 - Wo in meinem Leben halte ich Liebe zurück oder erwarte sie von anderen?
- Wie kann ich mehr Liebe in mein Leben bringen, unabhängig von äußeren Umständen?
 - Welche kleinen Gesten der Liebe kann ich täglich in meine Beziehungen integrieren?
- Wie kann ich mich selbst mit mehr Liebe und Mitgefühl betrachten?
 - Welche Selbstzweifel oder Kritiken könnte ich loslassen?