

INHALTS- VERZEICHNIS

EINLEITUNG	9
{ KAPITEL EINS }	11
LOSLASSEN: ÖFFNEN SIE SICH EINER WELT DER KREATIVITÄT, IN DER ALLES MÖGLICH IST	
Erfinden Sie sich neu	13
Es gibt keine Fehler	18
Hören Sie auf Ihre Intuition	21
Bleiben Sie in Bewegung	24
Betreten Sie furchtlos eine unbekannte Welt	28
Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen	32
Gehen Sie behutsam mit sich um (und mit anderen)	34
{ KAPITEL ZWEI }	39
MUT FASSEN: ARBEITEN SIE MIT HEMMUNGSLOSER HINGABE UND BEKENNEN SIE SICH ZU IHRER LEBENDIGKEIT	
Werkzeuge und Übungen	40
Die Liebe zur Farbe: Wie Ihre Farben frisch bleiben	58
Durch Abwechslung zu lebendigen Bildern	73
Zeit zum Spielen	84
Ihr mutiges neues Selbst	87
{ KAPITEL DREI }	91
ENTFALTEN LASSEN: FINDEN SIE IHRE EIGENE STIMME UND LASSEN SIE IHRE GEMÄLDE AUS SICH SELBST HERAUS ENTSTEHEN	
Eine schöpferische Spiralbewegung –	
Hinwendung und Distanz	93
Eine neue Sichtweise – mit dem arbeiten, was gelungen ist	96
Commitment – aber nicht den Schwung verlieren	100
Erlauben Sie Ihrem Gemälde, sich natürlich zu entwickeln	104
Non-Attachment – gehen Sie keine Bindung zu Ihrem Bild ein	108
Blooming True: Wahres Aufblühen –	
Finden Sie Ihre eigene Stimme	112
Alles zusammenfügen und wissen, wann man aufhören muss	118
Ein kreatives Leben führen und inspiriert bleiben	124
ÜBER DIE AUTORIN	127
DANKSAGUNG	128