



»MIT  
LEICHTIGKEIT  
LEBEN«

ENDLICH  
WEISS ICH,  
WAS MIR  
GUTTUT

Meine  
Energie-Kur

Gestalte eine  
*Seelen-Collage*  
für deine  
*Leichtigkeit*  
im Leben!

# Was ist eine *SeelenCollage*?

Deine Seele liebt es, sich in Bildern auszudrücken!

Das fällt ihr oftmals viel leichter als die richtigen Worte zu finden.

Denn deine Seele ist eine Künstlerin.

Klienten sagen:

„Jedes Mal blickte ich anschließend verblüfft und zufrieden auf die fertige Collage. Es macht Spaß und ist zugleich eine so wertvolle Arbeit an und mit sich selbst.“

„Seelen-Collagen“ ich liebe sie!

„Auch immer wieder wertvoll ist es die vielen Gedanken, die ich mir selber so mache mit Kirsten Unterstützung zu ordnen, in den richtigen Zusammenhang zu bringen und damit Klarheit zu gewinnen.“

# Was ist eine *SeelenCollage*?

Ich habe diese Methode vor vielen Jahren entwickelt, als ich ein Thema in meinem Leben verarbeiten musste, aber keine Worte (mehr) dafür fand. Ich spürte, dass ich etwas tun muss, aber eben nicht darüber reden kann/will. Da bin ich auf die Idee gekommen, das ganze kreativ anzugehen . . . Und es hat so wunderbar gewirkt, dass ich es seitdem nach mehreren eigenen SeelenCollagen auch für meinen Klienten anbiete.

Denn manchmal fehlen die Worte oder es gibt Momente im Leben, in denen deine Seele nach einem Ausdruck verlangt.

Lerne diese wundervolle, sanfte, überraschende und „anders“ tiefgehende Möglichkeit kennen

Nicht nachdenken! Nicht hinterfragen! Einfach tun!

# Wozu eine *SeelenCollage*?

Mit einer Seelen Collage kannst du etwas ausdrücken, wofür du keine Worte findest oder auch einfach nur weil es so wohltuend ist, deine Intuition und Bilder sprechen zu lassen.

Du wirst Ruhe und tiefe Zufriedenheit erfahren.

Deine SeelenCollage wird dich weiter begleiten, so dass du dich immer wieder mit der Energie der Leichtigkeit verbinden kannst, wenn du deine Collage sichtbar aufhängst/aufstellst.

## **1. Nimm dir Zeit!**

## **2. Vorbereitung:**

Lege dir ein Blatt oder einen Karton in DIN A4 bereit. Wenn du hast auch farbige Stifte, Schere, Kleber. Vielleicht Zeitschriften, Postkarten, Fotos o.Ä.

Trage alles was dir begegnet und dich anspricht erst einmal zusammen.

Lege deinen Untergrund bereit und alles was du gesammelt hast drumherum.

## **3. Schließe deine Augen und stelle dir das Wort „Leichtigkeit“ vor.**

Was siehst du? Welche Bilder erscheinen vor deinen inneren Augen? Welche Gefühle nimmst du wahr? Mache das so lange, bis du das Gefühl hast, dass du starten willst.

## **4. Dann startest du mit deiner Collage.**

Wenn du das Gefühl hast, noch einmal „Sammeln“ zu wollen, dann tue das jetzt.

4. Dann schau dir alles an, was du um deinen Untergrund liegen hast. Verwende das, was dich jetzt zuerst anspricht. Wenn du Zeitschriften hast, blättere sie durch und wenn dir etwas begegnet, was dir gefällt, dann schneide es aus.
5. Wenn dir eine Farbe in den Sinn kam, verwende diese. Entweder als Hintergrund oder nur so viel davon, wie es sich für dich richtig anfühlt. Denke nicht darüber nach, sondern bringe die Farbe da auf dein Papier, wo es sich richtig anfühlt.
6. Dann lege die Sachen auf deinen Untergrund, ganz spontan, wo auch immer der Platz auf deiner Collage ist. Hinterfrage es nicht. Mach es wirklich, wie es kommt.
7. Du kannst auch selber etwas darauf schreiben oder malen. Ganz wonach dir ist!

**10.** Und dann machst du so weiter, bis du das Gefühl hast, das alles seinen Platz hat, was jetzt auf die Collage möchte. Es kann sein, dass es viele Sachen sind, es kann aber auch sein, dass es nur ein paar wenige sind. Es muss nie das alles verwendet werden, was du gesammelt hast.

11. Hänge oder stelle deine fertige Collage sichtbar für dich auf. Es ist wichtig, dass du sie siehst, am Besten mehrmals täglich.

**So verbindest du dich immer wieder mit der Energie der „Leichtigkeit“!!!**

Und jetzt wünsche ich dir viel Freude mit deiner ersten Seelen-Collage!



Wenn du mehr über mich und meine Arbeit wissen willst oder dich für einen Seelen-Collagen-Workshop anmelden willst, dann melde dich bei mir:

[info@prakikamm.de](mailto:info@prakikamm.de)

<https://kirstenkamm.de/termin/>

**Der nächste Seelen-Collagen-Workshop findet online am 05.04.2021 statt!**

[www.kirstenkamm.de](http://www.kirstenkamm.de)

*Kirsten Kamm*

*Coach für Seelen-Collagen und Expertin für den Ausdruck deiner Seele*