



Vorbereitungsaufgabe Soul Board Workshop

Vielen Dank für deine Anmeldung zum Soul Board Workshop. Ich freue mich schon sehr darauf, dich bei dieser besonderen Arbeit begleiten zu dürfen! Hier die Aufgabe für deine ideale Vorbereitung für dein Soul Board:

Sorge bitte vor, während und nach dem Workshop gut für dich.

Gerade, wenn du dein Soul Board zu Hause erarbeiten wirst, stelle sicher, dass du ungestört arbeiten kannst, alle notwendigen Materialien griffbereit hast und auch mit Essen und vor allem Wasser oder Tee gut versorgt bist.

Du kennst dich selbst am besten und weißt, wieviel Ruhe du brauchst, um Neues auf dich wirken zu lassen.

Ich empfehle dir, dich an den Workshop-Tagen möglichst von anderen Verpflichtungen und Terminen frei zu planen. So können die Bilder und die am Soul Board gemachten Erfahrungen in Ruhe nachwirken.





Deine Vorbereitung

dient dazu, die Bilder zu finden, aus denen dein Soul Board sich entwickeln wird.

Nimm dir bitte mindestens **eine halbe bis eine Stunde** ruhige und ungestörte Zeit, mache es dir gemütlich und überlege am besten (hand-)schriftlich, auf **welchen Bereich deines Lebens du mit diesem Soul Board deinen Fokus legen willst**: Lebenstraum, Gesundheit, Beruf, Fülle oder Familie und Partnerschaft? Was beinhaltet dieser Bereich idealer Weise alles für dich und wo zieht es dich hin bzw. welche Veränderungen möchtest du einladen?



Gerne kannst du dir einen Brief aus deiner Zukunft schreiben: Stell dir vor du schreibst in ca. einem Jahr deinem jetzigen Ich, um ihm zu berichten, was das Soul Board alles in dein Leben gezogen hat. Beschreibe das Besondere aber auch das Alltägliche. Beschreibe deinen Tagesablauf. Beschreibe, welche Menschen darin vorkommen. Wie fühlst du dich. Beschreibe möglichst viele Sinneseindrücke: Was siehst du, riechst du, hörst du und wie fühlt es sich für dich an? Was findest du besonders bemerkenswert? Was ist mittlerweile schon fast selbstverständlich geworden... Lies dir deinen Brief aufmerksam durch. Möchtest du aus deiner heutigen Sicht noch etwas ergänzen? Dann tu es - Vielleicht ja auch in Form einer Art Antwortbrief.

Anschließend nimm dir einen Stift und **schreibe dir wichtige Begriffe aus deinen Briefen heraus oder markiere sie dir mit Buntstift.**

Von da an sei aufmerksam, welche Bilder dich beim Blättern in Zeitschriften spontan ansprechen. Und sammle diese. Du kannst dich auch anhand der Schlüsselwörter aus deinen Aufzeichnungen gezielt im Internet (über Google, Pinterest, Pixabay oder dergl.) auf die Pirsch nach Bildern begeben, die etwas in dir zum Klingen bringen. Auch dein privates Fotoalbum kann ein guter Fundus sein.

Schaffe dir so eine Fülle an Bildmaterial! Sammle, trenne heraus oder drucke aus (Bitte nutze einen Laserdrucker und normales Druckerpapier - kein Fotopapier, es ist zu dick! Ausdrücke mit Tintenstrahl-Druckern sind wasserlöslich!).

Deine Bildersammlung ist die Basis, aus der dein Soul Board entsteht. Halte gerne, zur Inspiration/Ergänzung während des Workshop, noch die eine oder andere Zeitschrift bereit.

Ich bin sehr gespannt auf dein Soul Board! Hast du noch Fragen? Melde dich gerne (post@sylvia-herdan.de)!

Sylvia Herdan
LOVE · CREATE · FLY