

# Kreative Selfcare

## Die 7 Geschenke der Kunst an dich

By: Flow To Bloom - Simona Rosser



Salutogenese nutzen  
Verbesserung des Wohlbefindens durch  
förderliche Gewohnheiten und bewusste  
Auszeiten für sich.

Schreibe hier nach deiner kreativen Me-Time  
deine Erfahrungen auf.

### 1 - Wertschätzung



Du schenkst dir selbst Zeit das gibt dir  
neues Selbstvertrauen in deine  
Einzigartigkeit und in deine Talente.

---

---

---

---

---

### 2 - Selbstkenntnis



In der kreativen, freien Arbeit geschieht  
eine besondere Art der  
Selbstwahrnehmung und Reflexion.

---

---

---

---

---

### 3 - Innere Ruhe



In der Kreative Arbeit wird sich dein  
vegetatives Nervensystem beginnen zu  
entspannen.

---

---

---

---

---

### 4 - Selbstaussdruck als Grundbedürfnis

Du beginnst das, was sich hier ausdrückt zu  
erfahren und deine Einzigartigkeit zu erkennen.

---

---

---

---

---



### 5 - Inspiration über das innere Kind

Die Möglichkeit wieder Leichtigkeit zu erfahren  
und einfach neugierig seinen inneren Impulsen  
zu folgen.

---

---

---

---

---

### 6 - Selbstwirksamkeit

Wieder erleben, wie es ist, etwas aus einem  
tiefen, inneren Antrieb zu tun.

---

---

---

---

---



### 7 - Open Mind

Durch das Machen der Kunst schafft man sich  
ein Feld der inneren Freiheit.  
Durch die innere Erlaubnis für diese geistige  
Freiheit, entsteht gute, weil authentische Kunst.

---

---

---

---

---

