

XO TRANSFORMANCE NEUROPAINTING

Für Selbstanwender:innen

Surfe deine inneren Wellen – Transformation, Reife & Balance

*„Alles ist in Dir. Du bist einzigartig und WUNDERbar.“
Deine Welle ist ein Meer im unendlichen Ozean des Bewusstseins*

WAS DICH ERWARTET

NeuroPainting ist keine Therapie und kein Kunstkurs. Es ist eine Einladung – an deinen Körper, deine Gefühle und deine Kreativität, etwas zu zeigen, was sich sonst vielleicht nicht zeigen kann.

Du brauchst kein Talent zum Malen. Du musst nichts erklären. Kein Ergebnis ist richtig oder falsch – alles ist willkommen. Die einzige Frage, die zählt: Was zeigt sich gerade?

„Der Körper führt – nicht der Verstand.“

WIE NEUROPAINTING WIRKT

Was es möglich macht:

- ▶ Bringt versteckte innere Spannungen ans Licht
- ▶ Löst alte Blockaden und Trauma-Spuren sanft
- ▶ Aktiviert Körper, Gefühle und Sinne
- ▶ Unterstützt Selbstwahrnehmung und innere Klarheit
- ▶ Schafft Raum für echte Transformation

Eine Einladung für dich, wenn:

- ▶ Du innere Unruhe oder diffusen Stress spürst
- ▶ Gefühle schwer zu benennen sind
- ▶ Du etwas verändern möchtest, aber nicht weißt wie
- ▶ Du auf der Suche nach innerer Klarheit bist
- ▶ Du einfach neugierig bist, was sich zeigt

DEINE SELBSTANWENDUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1 • ANKOMMEN *ca. 10 Min.*

- ▶ Du nimmst dir einen Moment für dein aktuelles Thema oder Gefühl und hältst es im Journal fest – so viel oder wenig, wie du möchtest.
- ▶ Du entscheidest, was du heute erkunden möchtest. Nichts ist Pflicht.
- ▶ Du spürst nach und folgst deiner eigenen Intuition, was sich heute richtig anfühlt.

2 • IN DIE MITTE KOMMEN *ca. 10 Min.*

- ▶ Eine kleine Übung, um anzukommen – in deinem Körper, in diesem Moment.
- ▶ Innere Ressourcen aktivieren: Was gibt dir Halt, Kraft oder Ruhe?
- ▶ Optional: ruhige Musik zur bilateralen Stimulation (verbindet beide Gehirnhälften).

3 • NEUROPAINTING *ca. 25–30 Min.*

- ▶ Du schreibst kurz spontan und ungefiltert alles, was zu deinem Thema aufsteigt.
- ▶ Dann spürst du nach: Was fühlst du gerade? Was siehst, hörst, empfindest du?
- ▶ Du wählst intuitiv eine Farbe und bringst alles ohne Unterbrechung aufs Papier – die Krake.
- ▶ Du rundest die Linien ab – das Bild beginnt sich zu harmonisieren.
- ▶ Musik, Farbbrillen und Öle dürfen den Prozess vertiefen, wenn du möchtest.

4 • XO BLUME (OPTIONAL) *ca. 20–25 Min.*

- ▶ Die XO Blume ist ein rhythmisches, bilaterales Zeichnen – ähnlich wie EMDR.
- ▶ Es stabilisiert und integriert, was durch das Malen lebendig geworden ist.
- ▶ Du regulierst dich aktiv selbst – und hältst den Rahmen für dich, in deinem eigenen Tempo.

5 • DAS BILD VOLLENDEN *ca. 10–15 Min.*

- ▶ Du schaust auf dein Bild und spürst nach: Fühlt es sich fertig an?
- ▶ Intuitive Symbole – Spirale, Herz, Kreis, Dreieck – dürfen entstehen, wenn sie gerufen werden.
- ▶ Dein Bild soll sich für dich harmonisch und vollständig anfühlen – wenn es so weit ist.

6 • VERANKERUNG & ABSCHLUSS *ca. 10 Min.*

- ▶ Du ziehst deinen XO Transformance Code – einen Spiegel, kein Orakel.
- ▶ Du malst das Symbol als Anker auf Stein, Papier oder die Innenseite deiner Hand.
- ▶ Der Code begleitet dich still durch den Tag – als Erinnerung an das, was lebendig wurde.
- ▶ Im Journal hältst du für dich fest: Was wurde sichtbar? Was möchtest du mitnehmen?

SICHERHEIT & GRENZEN

Diese Selbstanwendung respektiert dein Tempo und deine Grenzen – immer. Du kannst jederzeit pausieren, etwas ändern oder stoppen. Nichts geschieht gegen deinen Willen – du führst dich selbst.

- ▶ Bei traumatischen Themen gehst du behutsam und ressourcenorientiert vor – und ziehst bei Bedarf therapeutische Unterstützung hinzu.
- ▶ Nicht geeignet bei akuten Psychosen oder schwerer Dissoziation ohne therapeutische Begleitung.
- ▶ Du kannst jederzeit die Intensität anpassen – weniger ist manchmal mehr.

NEUROPAINTING & DIE XO BLUME

NeuroPainting <i>Die Welle</i>	XO Transformance Blume <i>Das Surfbrett</i>
<i>bringt innere Themen an die Oberfläche – kraftvoll, aufwühlend, lebendig.</i>	<i>gibt Halt, Rhythmus und Richtung – stabilisiert und integriert das Erlebte.</i>

Du entscheidest, ob du nur eine Methode oder beide kombiniert möchtest. Du gestaltest jede Anwendung individuell – ganz auf dich abgestimmt.

X O T R A N S F O R M A N C E M A N T R A

Diese Worte reflektieren das Streben eines Menschen in Zeiten des Bewusstseinswandels.

Ich strebe nicht nach Erfolg, sondern nach Entfaltung.

Ich definiere nicht die Ziele, sondern Absichten.

Ich suche nicht nach Gefühlen, sondern lebe das Glück.

Ich bin frei von Masken und genieße Echtheit.

Mein Leben ist ein Mosaik des gelebten Seins

in einem unendlichen Ausdruck der Wahrscheinlichkeiten.

*„Hier darf dein Körper, deine Gefühle und deine Kreativität sprechen – und du
findest deinen sicheren Halt.“*