

ANKOMMEN & ZIEHUNG

mit meinem gezogenen XO Transformance Code

Ich ziehe den Code nicht als Orakel, sondern als Spiegel: ein Atemzug, ein Blick, ein Zeichen.

1 ANKOMMEN

DATUM

UHRZEIT

ORT / STIMMUNG

2 MEIN GEZOGENER CODE

CODE-NUMMER

NAME DES CODES

FAMILIE

WELLE(N)

NEUROPAINING-QUALITÄT(EN)

DAS ZEICHEN MALEN

Nicht perfekt. Nur dein.

3 ERSTER EINDRUCK

Form, Bewegung, Ruhe, Richtung, Spannung, Leere, Mitte, Grenze, Weite ...

WAS NEHME ICH ZUERST WAHR?

4 MEINE AUSRICHTUNG

Ich wähle nicht die richtige Deutung. Ich wähle die, die sich im Moment wahr anfühlt.

✦ Beide Seiten sind gleichwertig. Es gibt keine schlechte Ziehung — nur die, die heute etwas zu zeigen hat.

☐ AUFRECHT
die einladende Kraft / Ressource

☐ UMGEKEHRT
die Schattenfrage / Tiefe

WARUM RESONNIERT DIESE SEITE HEUTE MIT MIR?

5 DIE DREI LINSEN

SELBSTWERT

Was darf ich heute in mir anerkennen?

SELBSTRESPEKT

Welche Grenze oder Wahrheit möchte gesehen werden?

SELBSTENTFALTUNG

Was möchte sich heute durch mich entfalten?



INTEGRATION & RÜCKSCHAU

mein Code als stiller Anker durch den Tag

Der Moment des Malens ist selbst schon Transformation. Das Zeichen begleitet mich als Anker.

6 MEINE HEUTIGE ÜBERZEUGUNG

”

DIESE ÜBERZEUGUNG FÜHLT SICH IN MEINEM KÖRPER AN WIE:

7 DAS ZEICHEN ALS ANKER

Ich male das Zeichen mit der Hand. Auf Papier, ins Journal oder auf einen Stein — es muss nur mein sein.

☐ JOURNAL ☐ PAPIER ☐ STEIN ☐ KARTE ANDERS: _____

MEIN STILLER ANKER-SATZ FÜR HEUTE

8 INTEGRATION IN DEN TAG

WORAN ERINNERT MICH DER CODE HEUTE?

EINE KLEINE HANDLUNG DARAUS

9 ABENDLICHE RÜCKSCHAU

WO IST MIR DER CODE HEUTE BEGEGNET?

WAS HABE ICH ÜBER MICH ERKANNT?

WELCHE RESSOURCE HABE ICH GESPÜRT?

WELCHE SCHATTENFRAGE HAT SICH GEZEIGT?

WAS NEHME ICH MIT IN DIE NACHT?

DANKBARKEIT FÜR HEUTE

ALLES IST IN MIR. ICH BIN EINZIGARTIG UND WUNDERBAR.

Mein heutiger Code war kein Urteil — er war ein Spiegel, ein Zeichen, ein stiller Begleiter.

