

MAXI- MALER FOKUS

5 Pfade zur Klarheit.

DER EINE KLARE SCHRITT

Kostenloses Workbook





HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM WEG ZUR KLARHEIT!

Viele Menschen versuchen Veränderung durch immer neue To-do-Listen. Doch wahre Klarheit beginnt nicht mit mehr Aufgaben, sondern mit einem einzigen klaren Schnitt, einer bewussten Geste der Ausrichtung.

Dieses Workbook ist eine Einladung, deine maximale Klarheit zu finden. Ich nutze Prinzipien aus Präzisionstraining und Kalligrafie, um deinen Geist von Unnötigem zu befreien und dich auf deinen einen, unerschütterlichen Fokus auszurichten.

Nicht für ein neues Jahr.
Sondern für den nächsten klaren Schritt.

Beginne jetzt.



DIE INNERE HALTUNG ZUR KLARHEIT

Jede große Tat beginnt mit der richtigen Haltung.

Bevor du Entscheidungen triffst oder deine Essenz findest, musst du deine innere Haltung einnehmen, die zentrierte, verwurzelte Position, von der aus jede deiner Bewegungen kraftvoll und präzise wird. Dies ist der Zustand, in dem Chaos keinen Zugriff hat.

Die 3-Punkte-Verankerung

Die Füße:

Stelle dich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin. Spüre dein Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt. Stell dir vor, du hast Wurzeln, die dich mit dem Boden verbinden und dir Stabilität geben.

Das Zentrum:

Lege deine Handflächen unterhalb des Bauchnabels auf deinen Körper. Atme langsam und tief in diesen Punkt. Dies ist dein Kraftzentrum. Lass alle Anspannung aus den Schultern und dem Kiefer fallen.

Der Blick:

Schließe die Augen oder fixiere einen Punkt in der Ferne. Halte den Blick ruhig und klar. Erlaube allen störenden Gedanken, die du jetzt fühlst, an dir vorbeizuziehen.

Reflexion:

Nimm dir einen Moment Zeit, um in dieser Haltung anzukommen. Schreibe auf:
Wo stehe ich jetzt? (Gefühl, Energielevel, aktuelle Herausforderung)



DIE UNERSCHÜTTERLICHE ESSENZ FINDEN

Was ist der Kern, der wirklich zählt?

Wir suchen nicht nach zehn Vorsätzen, sondern nach dem einen Wort, der unerschütterlichen Essenz, das deine nächsten Schritte leiten wird. Dieses Wort ist wie ein Kompass. Es ist die Antwort auf die Frage: „*Welches Gefühl, welche Qualität oder welche Eigenschaft in der kommenden Zeit bleiben muss, damit ich erfüllt bin?*“

Ist es Mut? Ist es Präsenz? Ist es Fluss? Ist es Klarheit?

Nimm dir Zeit für diese wichtige Destillation. Alle Nebenschauplätze fallen jetzt weg.

Das Kernwort destillieren

Schreibe alle Wörter auf, die dir spontan in den Sinn kommen, wenn du an dein bestes Jahr denkst.

Wähle die drei kraftvollsten Wörter aus.

Kreise das eine Wort ein, das die gesamte Energie der anderen Wörter enthält.

Dein Kernwort / Deine Essenz:

Nutze dieses Wort für deine Sigille



SIGILLEN

Was sind Sigillen?

Sigillen sind kraftvolle Symbole, die durch ihre Schöpfer mit Energie aufgeladen werden. Sie dienen dazu, Absichten zu manifestieren und können auf vielfältige Weise verwendet werden. Obwohl sie oft mit esoterischen Praktiken in Verbindung gebracht werden, sind Sigillen auch ein Ausdruck persönlicher Kreativität und ein Werkzeug zur Lenkung von Energie und Fokus.

Die Verwendung von Sigillen, wie auf Amuletten oder Talismanen, ist eine alte Praxis, die bis in die Antike zurückreicht. Im Mittelalter und im 19. Jahrhundert wurden sie Teil der Ritualmagie. Die moderne Sigillenmagie, bei der Praktizierende ihre eigenen Sigillen herstellen, stammt von Austin Osman Spare und wurde später von der Chaosmagie und Neopaganismus adaptiert.

Die Herstellung erfolgt oft durch Umwandlung von Wünschen oder Zielen in grafische Symbole, indem man Buchstaben entfernt und neu anordnet. Diese Symbole werden dann „aufgeladen“, indem man ihren ursprünglichen Sinn vergisst und sie durch verschiedene Techniken wie Meditation oder Rituale mit Energie versieht.

Das Ziel der Sigillenmagie ist es, Wünsche oder Ziele im Unbewussten zu verankern, um sie zu erreichen. Diese Praxis ähnelt Affirmationstechniken, Selbsthypnose und positivem Denken. Sigillen werden auch ähnlich wie Yantras im Hinduismus als Meditationsobjekte verwendet.

Wie werden Sigillen erstellt?

Formuliere deine Absicht oder dein Wort als Kraftzeichen:

Beginne damit, deine Absicht, dein Kraftwort, deinen Wunsch klar zu formulieren. Verwende positive Ausdrücke und formuliere die Aussage in der Gegenwart, als hättest du bereits erreicht, was du willst. Streiche alle doppelten Buchstaben aus, um eine klarere Grundlage für die Sigille zu schaffen.

Reduziere auf wesentliche Buchstaben:

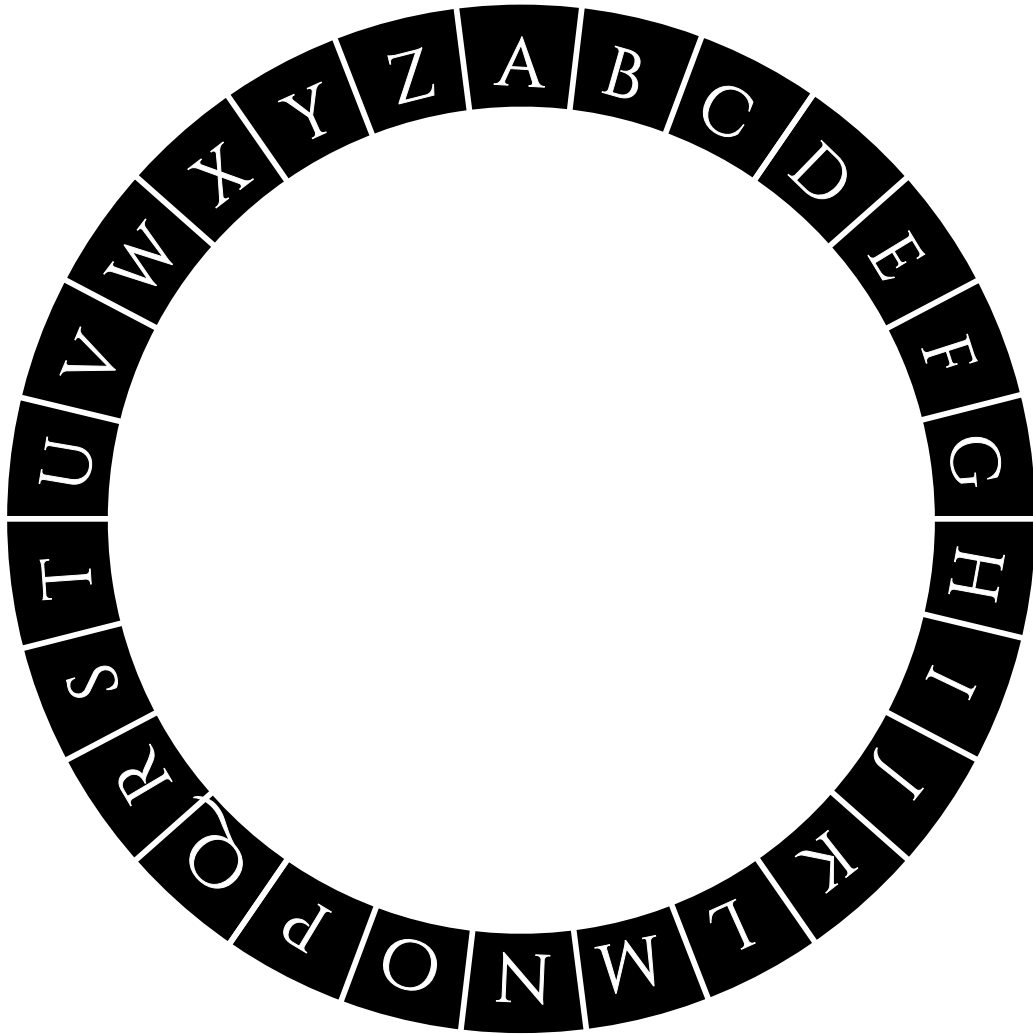
Reduziere deine formulierten Worte auf die wesentlichen Buchstaben. Das bedeutet, jeden Buchstaben nur einmal zu verwenden und doppelte Buchstaben zu streichen. Dieser Schritt hilft dabei, die Sigille zu vereinfachen und sie leichter zu gestalten.

Gestalte deine Sigille:

Nutze die verbleibenden Buchstaben, um deine Sigille zu gestalten. Experimentiere mit verschiedenen Formen und Linien, um ein Symbol zu schaffen, das deine Absicht repräsentiert. Füge Punkte, Kurven und andere Elemente hinzu, um deine Sigille zu individualisieren und sie zu einem kraftvollen Werkzeug der Manifestation zu machen.



SIGILLE



Gestaltung auf Basis eines Buchstabenkreises:

Die Methode besteht darin, die Buchstaben um einen Kreis anzuordnen und dann aus den Linien und Formen, die sich ergeben, eine Sigille zu formen. Diese Technik ermöglicht es, die Symbole und Buchstaben auf eine neue Weise zu betrachten und aus ihnen heraus eine einzigartige Sigille zu erschaffen.



VOM ZEICHEN ZUR TAT

Dein abstraktes Zeichen ist nicht nur ein Symbol auf Papier, es ist die physiologische Verankerung deines Fokus in deinem Nervensystem.

Doch die Essenz allein genügt nicht. Um diese Klarheit in konsequente Handlung zu übersetzen, brauchst du ein System.

Dein Zeichen ist der Startpunkt deines Fünf-Pfade-Systems. Wir müssen die innere Haltung deines Zeichens nun in die Tat umsetzen.

Dafür ist mein vollständiges System da:



AUSRICHTUNG: Wie du Motivation und Entschlossenheit deines Zeichens täglich aktivierst.



BEWEGUNG: Wie du deine körperliche Haltung stabilisierst und verkörperst.



AUSDRUCK: Wie du deine Energie in neue Lösungen und kreative Formen überträgst.



KLARHEIT: Wie deine äußeren Handlungen deiner inneren Essenz entsprechen.



VERBINDUNG: Wie du dein Zeichen in Beziehung zu deiner Welt und dem größeren Ganzen setzt.



MEIN WEG

Ich bin Patrik Ziolkowski (M.A. Kunsttherapie) und verbinde in meiner Arbeit künstlerische Gestaltung (B.A.) mit kunsttherapeutischer Praxis sowie über zehn Jahren intensiver Erfahrung in Körper- und Kampfkunst. Mein Weg ist geprägt von der Verbindung aus präziser Bewegung, ästhetischem Ausdruck und tiefer Selbstreflexion. Daraus entstand eine Arbeitsweise, die Menschen dabei unterstützt, ihre innere Klarheit zu finden und eine entschlossene Ausrichtung im Leben zu entwickeln.

Der nächste klare Schritt

Du hast die Essenz gefunden.
Der nächste Schritt ist nun die bewusste Ausrichtung.

Wenn du dein Kernwort nicht nur finden, sondern in deinem Leben verankern willst, beginnt der nächste Schritt in der Ausrichtungs-Session.

<https://pazio-arts.de/1-zu-1-wegbegleitung>

Alle Fotos von Božena Brunner