

IT'S *time* TO
COLOUR YOUR *new year*

Pre KURS

HALLO & HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT VON *colour your site!*

HI, ICH BIN'S CORINNA, DIE
GRÜNDERIN VON *COLOUR your SITE*

Worum geht es bei COLOUR YOUR SITE?

COLOUR YOUR SITE ist eine Art zu leben, eine Art dein Leben aufzubauen und in den schönsten Farben für dich zu gestalten.

COLOUR YOUR SITE soll dir helfen dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten, persönlich zu wachsen und durch's Ausmalen nicht nur Zeit für dich, sondern auch zur Entspannung und Inspiration zu finden.

Wieder einen Tag geschafft ...

Als ich vor ein paar Jahren auf der „Über mich“ Seite einer Fotografin gelesen habe, dass sie ihr Leben liebt, habe ich mich ernsthaft gefragt **wie sich das wohl anfühlt.**

Mir war klar: **Ich war nicht glücklich.** Also habe ich angefangen mich mit Persönlichkeitsentwicklung und Coaching zu beschäftigen, mit Meditation, Mindset-Arbeit und habe mit Affirmationen gearbeitet. Ich habe mir mein Traumleben ausgemalt UND angefangen danach zu handeln. Natürlich nicht von heute auf morgen. Nach und nach - Veränderung braucht Zeit, Dinge entwickeln sich. **Wichtig ist dran zu bleiben.**

Give yourself the time

Und dann kam diese Idee und ging nicht mehr weg. Während man an sich selbst arbeitet, passiert Einiges - das kann ich absolut bestätigen. Was mir nicht mehr aus dem Kopf gehen wollte waren die Tools, die mich am Meisten weitergebracht haben UND die Bilder, die dazu in meinem Kopf entstanden sind, gepaart mit der wunderbar **therapeutischen Wirkung vom Ausmalen.** (Rückblickend hätte ich in meiner schweren Phase genauso so ein Heft gebraucht, da bin ich mir sicher. Damit es anderen daran nicht fehlt, gibt es jetzt diese Ausgaben)

Ich war schon immer kreativ, habe als Jugendliche nächtelang gemalt (später eine Ausbildung zu Mediengestalterin gemacht und mich als Fotografin weitergebildet). Heutzutage passiert alles am Computer - das wollte ich ändern und wie damals in meiner Jugend malen. **Oh wie ich es geliebt habe.** Aber auch ich setze mich nicht einfach hin und male Freihand ein schönes Bild, aber, **ich konnte es erschaffen für mich und andere kreative Menschen!**

SO ENTSTAND DIE IDEE FÜR DIESES MAL- & WORKBOOK.

Ich hoffe du nimmst von den Bildern, den Botschaften und den Übungen genauso viel mit wie ich!

Apropos Übungen - wirklich ernsthaft - ja super wichtig: **Mache diese auch!** Es verändert sich nichts, wenn du nur querliest, es grundsätzlich verstehst, aber nichts umsetzt! Und selbst, wenn du einige Übungen schon kennst oder schon einmal gemacht hast, **mache sie noch einmal!** Durch Wiederholungen festigt sich deine Vision von der Zukunft, so wie die Worte, die du zu dir sprichst. UND du bist heute an diesem Tag ein anderer Mensch, als du es letztes Jahr, letzten Monat, letzte Woche noch warst. Deine Prioritäten können sich schon wieder verschoben haben.

Jetzt wünsche ich dir ganz viel Freude beim Ausmalen, Entspannen, wachsen und kreieren!



IT'S *time* TO COLOUR *your* SITE!

Hier gestaltest du deine **Welt**, nicht nur mit **Farben**, sondern auch mit **Inhalt**.

Unsere **Motive + Workbook** sollen dir helfen dein Leben ab jetzt nach deinen Vorstellungen zu leben, für dich einzustehen und dich im Alltag daran erinnern, was DIR wirklich wichtig ist. Sie sollen für **Entspannung, Stressabbau** und **Inspiration** sorgen!

Spitze deine **Buntstifte** an, hole dir eine feste Unterlage, wie ein Klemmbrett oder ein **Knietablett**, suche dir eine ruhige Ecke (am Besten machst du dir noch entspannte Musik dazu an) und **lege los**.

Ob du zuerst die Motive ausmalst oder erst die Workbook-Seiten durchliest und durcharbeitest, ist dabei komplett dir überlassen.

Was wichtig ist, dass du das Workbook auch wirklich bearbeitest, denn **es wird sich nichts in deinem Leben ändern, solange du nicht änderst, was du täglich tust - angefangen bei der Art deiner Gedanken, gefolgt von deinen Taten!**

Das hast du bestimmt schon **1000x** gehört, aber hast du es auch tatsächlich mal umgesetzt? Na? (Eventuell weiß ich das aus eigener Erfahrung)

WARUM AUSMALEN *glücklich* MACHT & UNSERE MENTALE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Ausmalen in ein Weg sich etwas Erholung ins Leben zu holen.

Beim Ausmalen wird das Gehirn in einen meditativen Zustand versetzt, ähnlich wie bei Yoga oder Meditation. Genau diese Entspannung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und sogar den Blutdruck zu senken.

Kennst du die therapeutische Wirkung vom Ausmalen?

Ein weiterer positiver und überzeugender Effekt des Ausmalens ist seine therapeutische Wirkung. Es wird zunehmend als eine Möglichkeit zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen und anderen emotionalen Störungen angesehen. Studien haben gezeigt, dass das Ausmalen dazu beitragen kann, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl zu stärken, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.

Und zu guter Letzt

KREATIVITÄT GIBT DIR DAS GEFÜHL INTENSIVER ZU LEBEN ALS SONST! Es schärft deine Wahrnehmung (für schöne Dinge) und fördert deine Achtsamkeit!

Hättest du das alles gedacht? Es wird sogar gesagt, dass Kreativität **noch nie so wichtig war wie heute!**

Na klar, denn Kreativität erschafft unser Leben! **Also jetzt bist du dran:**

LET'S *colour* THIS LIFE!

WIR STARTEN MIT EINEM KLEINEN *Pre* KURS

Wie schön, dass du dabei bist und dich dafür entschieden hast, dein neues Jahr nicht nur in den **schönsten Farben**, sondern auch mit den **schönsten Inhalten** zu gestalten!

Ich lade dich ein, eine Vision von deinem Leben zu erschaffen, das du gerne führst.
Ein Leben, das du für dich und nicht für andere gestaltest.

Schaue dir dazu, falls noch nicht geschehen die **Einführungsvideos** an und drucke die nachfolgenden Seiten aus, (Falls du die digitale Version erworben hast), DAMIT du sie auch bearbeiten kannst!

DENN, ich wiederhole mich gerne (das tue ich, keine Sorge):
Nichts wird sich verändern, wenn du nicht änderst, was du jeden Tag tust!

DEINE ERSTE MINI-AUFGABE:

Suche dir ein Band oder eine Schnur und wickle es 3 Mal um dein Handgelenk und verknote es, sodass es angenehm sitzt.

Jetzt hast du ein **Armband**, welches dich an folgende **3 Sätze** erinnern soll:

- 1) **UNTERSTÜTZT DAS, WAS ICH GERADE TUE MEIN ZIEL?**
- 2) **MACHT MICH DAS, WAS ICH GERADE TUE NUR KURZFRISTIG GLÜCKLICH ODER VERSUCHE ICH MICH SOGAR DAMIT EINFACH NUR ABZULENKEN?**
- 3) **ICH BIN WERTVOLL!**

Ich gebe dir ein praxisnahes Beispiel: Angenommen dein Ziel ist es 5 Kilo abnehmen, du bist aber kurz davor dich mit einer Tüte Chips vor den Fernseher zu setzen - Schaue auf dein Armband, stelle und beantworte dir DIE Fragen. (Weiter hinten findest du sie noch zum Ausschneiden)
Erinnere dich gleichzeitig daran, dass du so oder so ein wertvoller Mensch bist!

DEINE ZWEITE MINI-AUFGABE:

Wiederhole diesen Spruch bis zum **Erbrechen**:

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN, WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU JEDEN TAG TUST!
NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN, WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU JEDEN TAG TUST!
NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN, WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU JEDEN TAG TUST!
NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN, WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU JEDEN TAG TUST!
NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN, WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU JEDEN TAG TUST!

GOOD TO *know*

IDENTITÄT

stammt aus dem Lateinischen und bedeutet:

„WIEDERHOLTES SEIN“!

Es ist an der Zeit aufzuleben. It's time to colour your site!

„Resete“ DEINEN ALLTAG MIT DIESEN ÜBUNGEN

1

SCHREIBE DIR AUF WAS DU DEN TAG ÜBER *zu dir* SAGST

Bist du dir eigentlich darüber **bewusst** was du so jeden Tag zu dir sagst? - Wahrscheinlich nicht, denn viele unserer Gedanken spielen sich **unbewusst** ab. Deswegen ist deine erste Aufgabe alle Gedanken, die du grundsätzlich hast, insbesondere aber was dich angeht, aufzuschreiben.

Angefangen beim **ersten Gedanken am Morgen**, wenn der Wecker klingelt. Was geht dir durch den Kopf? - „Ach nee, ich will nicht!“ oder „Scheiß Tag, ich will weiter schlafen!“....

Lege dir dafür am Besten einen Zettel neben dein Bett & neben deinen Badezimmerspiegel und notiere deine Gedanken. **Was sind deine Gedanken, wenn du in den Spiegel schaust?**

2

DER „SUPER-RESET“ - EIN TAG OHNE *Bewertung*

Du gehst durch den Tag, siehst Menschen, deren Verhaltensweisen und **denkst dir** sofort deinen Teil und bewertest sie ganz automatisch - **unbewusst**.

DEINE ÜBUNG: Gehe komplett **ohne Bewertung** durch den Tag (und erlebe eine große Überraschung)!

Betrachte alles ohne es zu bewerten und **erwische dich dabei**, wie du es tust. Es passiert wirklich schneller eher als man sich selbst zugestehen würde - bei mir war das auf jeden Fall so. Versuche wirklich komplett neutral zu bleiben und nehme einfach nur wahr. Dabei wirst du wahrscheinlich feststellen wie schnell du jemanden bewertest und Schlussfolgerungen ziehst - was natürlich nicht cool ist. Andersherum möchtest du das ja auch nicht, oder?

Notiere auch deine Beobachtungen (über dich selbst)

3

FINGER WEG VOM *Handy!*

Ja, das liebe Telefon. Es hat uns ganz schön **im Griff**.

DEINE ÜBUNG: Nehme dir jedes Mal, wenn du einfach nur ohne jeglichen Grund zum Handy greifen willst, einen Zettel und mache einen Strich. Verwende immer den selben Zettel und führe eine **Strichliste**. Diese Liste wird dir zeigen wie oft du **völlig unnötig** zum Telefon greifst!

Lege dein Handy Außerdem laußer Reichweite. So verringerst du die Versuchung. **Und schalte Benachrichtigungen aus!**

Achte mal drauf wie oft du wirklich **völlig unnötig** aufs Handy schaust! (In den meisten Fällen um dich einfach nur abzulenken bzw. ablenken zu lassen...)

4

ERSETZE DAS WORT *muss* MIT *will*

Diese Ausgabe und absoluter MINDSHIFT in der Knaller. So einfach und absolut effektiv!

Erwische dich selbst dabei, wie oft du „Ich muss“ sagst! Und ersetze es ab sofort mit: „Ich will“.

Beispiele:

Ansatz: „Ich muss noch Einkaufen gehen“ (ich bin auch kein Fan von), sage: „Ich will noch einlaufen gehen.“ - Denn du willst ja schließlich essen und optimaler Weise gesund ernähren. Alleine die Veränderung diesen einen Wortes, verändert die komplette Energie dahinter - Probiere es aus!

Ich will heute noch einen Kuchen backen, den ich morgen mit zum Geburtstag bringe.

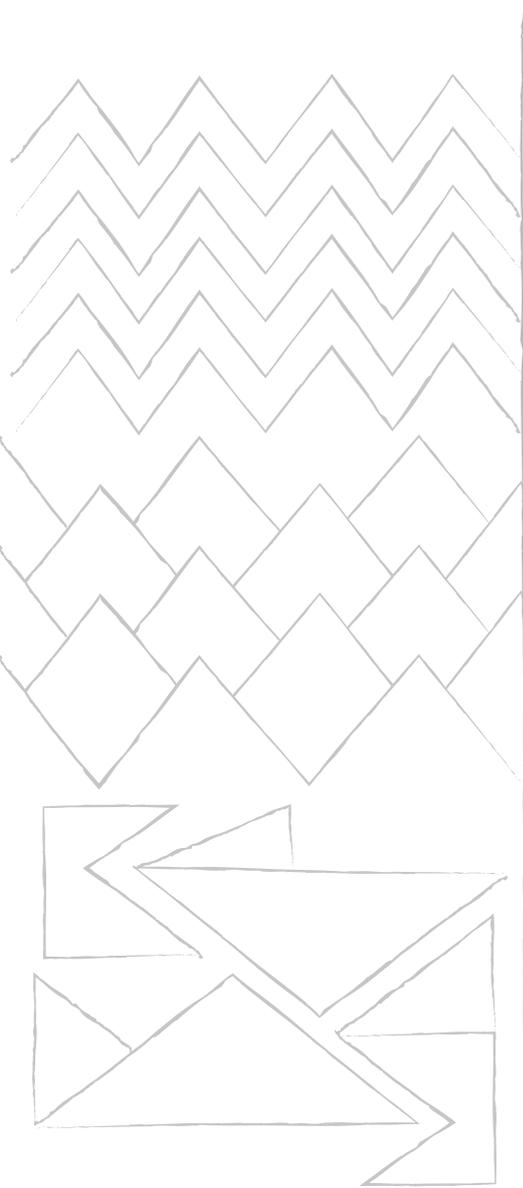
Ich will heute noch aufräumen, denn ich weiß ich fühle mich dann leichter & wohler.

Das ganze ist auch eine Art „Lügendetektor“. Denn, wenn du dir das „ich will“ wirklich richtig schwer fällt, dann solltest du es auch ernsthaft überdenken. Mehr im Video!

Anfühlen tut sich das ganze dann wie unten abgebildet:

ICH *muss* - eckig & hart

ICH *will* - weich & leicht!



5

SAGE NICHT NUR „HAPPY FRIDAY“, SONDERN *jeden* TAG:

Happy Day

HAPPY MONDAY

HAPPY DIENSTAG

HAPPY MITTWOCH

HAPPY DONNERSTAG

HAPPY FRIDAY

HAPPY SAMSTAG

HAPPY SUNDAY

Life is how you see it!

An was denkst du als erstes, wenn du die Bilder unten siehst?

An eine süße saftige Orange? Oder an eine saure Zitrone?

Das Leben ist immer so wie wir sind. Sind wir sauer, wütend, frustriert, nehmen wir die Welt auch so war. Sind wir glücklich, nehmen wir auch das bei anderen Menschen eher war.

Mehr dazu später im Kurs!

Fällt dir was auf?

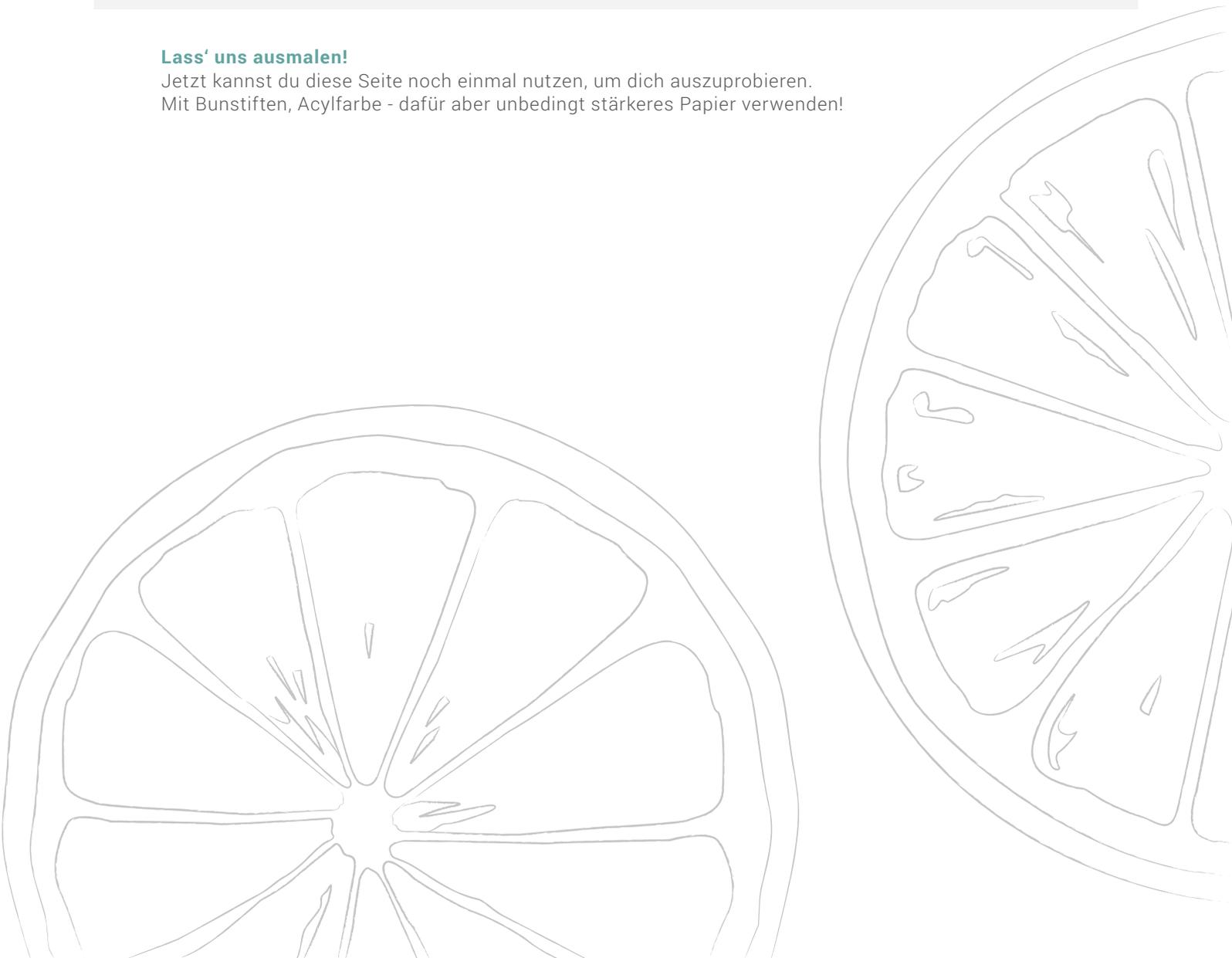
Bestimmt ist dir aufgefallen, dass ich bei den Wochentagen zwischen den englischen und deutschen Wörtern hin und hergesprungen bin.

Das tue ich, weil es sich so für mich besser anhört. Wie du es sagst, ist komplett dir überlassen.

Du kannst auch nur „Happy Day“ sagen! (Solange du es machst)

Lass' uns ausmalen!

Jetzt kannst du diese Seite noch einmal nutzen, um dich auszuprobieren. Mit Bunstiften, Acylfarbe - dafür aber unbedingt stärkeres Papier verwenden!



DEIN JAHR 2023

Lass' uns zuerst dein Jahr 2023 Revue passieren! Lass' uns wirklich mal genau hinschauen was im vergangenen Jahr passiert ist. Besser gesagt was nicht passiert ist. Wohin dein Fokus ging und vieles mehr.

Mit diesen Fragen, bekommst du etwas Klarheit darüber was du mit ins Jahr 2024 nehmen willst (und was du getrost in 2023 lässt!). Und bitte beantworte dir die Fragen wirklich! **Denn:**

IF NOTHING CHANGES,
NOTHING CHANGES!

IF NOTHING CHANGES,
NOTHING CHANGES!

IF NOTHING CHANGES,
NOTHING CHANGES!

ÜBUNG

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN:

Wie würdest du 2023 in einem Wort beschreiben?

Wer oder was hat dich inspiriert und motiviert?

In welchen Momenten hast du dich so richtig gut gefühlt?

Was hast du in 2023 zum ersten Mal gemacht?

Was waren deine drei wichtigsten Learnings?

Was hast du über sich selbst gelernt?

Was würdest du zu dir selbst vor einem Jahr sagen?

Was nimmst du nicht mehr mit ins neue Jahr?

Falls du die Fragen nicht alle beantworten konntest, **HOLE DIR DIE SEITE IMMER WIEDER VOR UND KOMME DEINEN ANTWORTEN EIN STÜCK NÄHER.**

DEIN (FANTASTISCHES UNGLAUBLICH TOLLES) JAHR 2024

Bevor wir anfangen etwas zu verändern, möchte ich dir erst einmal bewusst machen, wie viel Zeit, Gedanken & Energie (und damit auch Schwere & Last) darin stecken, wenn deine Gedanken immer nur auf deine Vergangenheit fokussiert sind.

In der Vergangenheit ist etwas passiert, dass dir den Boden unter den Füßen weggerissen hat?

Glaube mir, dieses Gefühl kommt mir bekannt vor. Dieses Gefühl habe ich erlebt als 2017 mein Mann nach 1 1/2 Jahren den Kampf gegen den Krebs verloren hat. Und ja es ist super **wichtig**, dass du dir Zeit gibst: Zeit zum Trauern, Zeit zum Luftholen, Zeit zum Neufinden (für diese Zeit wird es in 2024 auch eine Ausgabe geben) - das alles ist gut und wichtig.

Und dann kommt der Punkt, an dem du anfängst, dein Leben nicht mehr in der Vergangenheit zu leben. Der **Rückspiegel** in diesem Bild symbolisiert, diesen Teil deiner Geschichte. **Ja, deine Erfahrung ist ein Teil von dir** und wird es auch immer bleiben. Niemand soll ihn dir nehmen UND gleichzeitig soll du dich selbst auf diesen Teil nicht reduzieren und reduzieren lassen! [Mehr im Video!](#)

ÜBUNG

STELLE DIR BEIM AUSMALEN FOLGENDE FRAGEN:

Wie oft kreisen sich meine **Gedanken** darum was in meiner **Vergangenheit** passiert ist? Wie oft frage ich mich, was gewesen wäre, **wenn** ich das und oder das anders getan hätte?

Wie bewusst lebe ich in der Gegenwart - im Jetzt - in der Zeit, die meine Zukunft bestimmt?

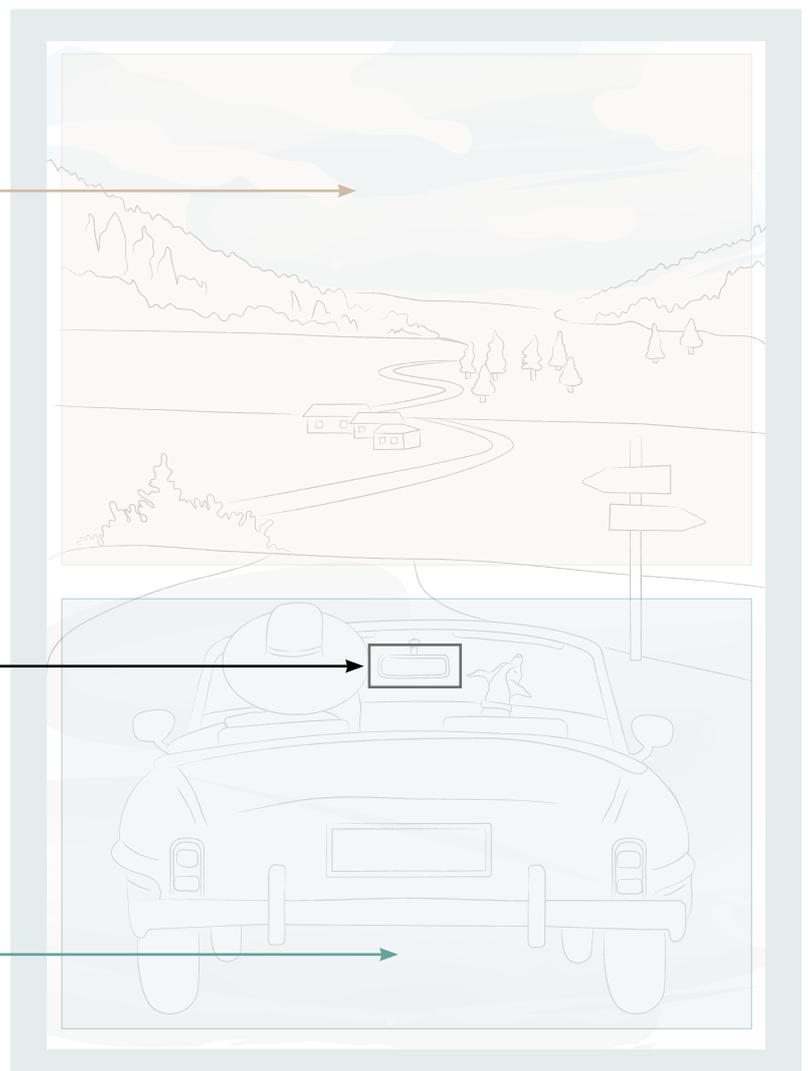
Wie viel Zeit und Gedanken verbringe ich damit meine Zukunft zu gestalten?

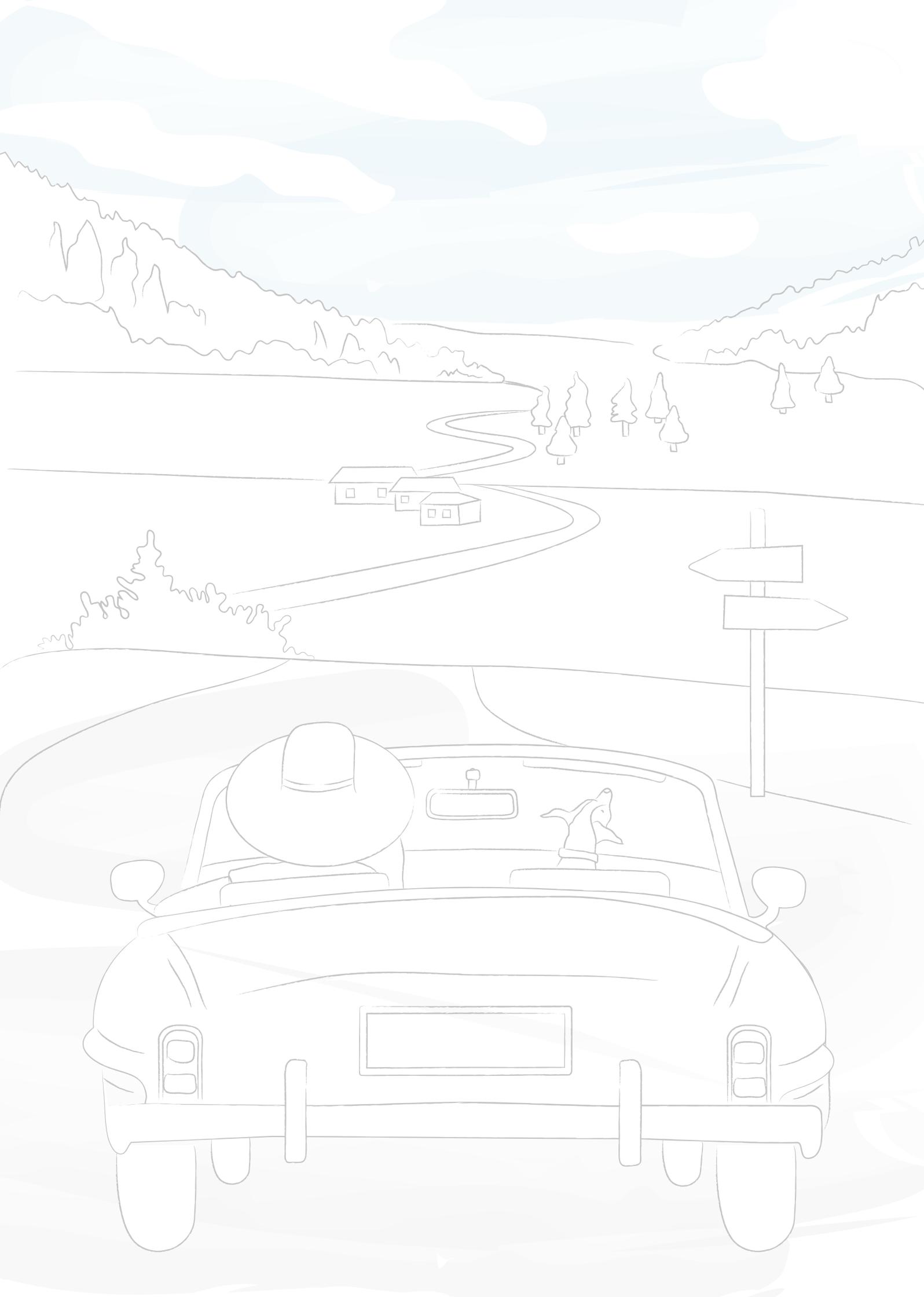
DEINE ZUKUNFT

Dieses Bild ist nicht nur eine **Einladung** zum **Losgehen**, zum **Pläne** schmieden, dafür **Altes hinter sich zu lassen**. Es zeigt auch wie viel Raum Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in deinem Leben **einnehmen** sollte.

DEINE VERGANGENHEIT

DEIN JETZT!





DU WILLST *weiter* MACHEN?

Du bist jetzt in großer **Vorfreude** und möchtest weiter und tiefer in deine Zukunft - in dein Jahr 2024 einsteigen?

Du willst es mit mehr Leichtigkeit füllen, nach Vorne schauen können oder einfach mehr als nur noch „**durch den Tag zu kommen**“?

Ich höre dich

Und ich freue mich, wenn ich dich dabei in diesem Mini-Kurs begleiten & unterstützen kann, **denn du hast das beste Leben verdient.**

Was dich in der kompletten Ausgabe von „Colour your 2024“ erwartet

- **Übungen** die dir helfen deine **Zukunft** zu kreieren - ohne eine konkrete Vorstellung davon zu haben
- **Tools** für einen guten **Start** in den Tag
- Hilfreiche **Aufgaben** zum Thema **Loslassen**
- **Affirmationen** für ein **stärkes Selbstbild**
- **Extras** zum **Ausschneiden**
- und natürlich passende **Ausmalbilder**, die helfen deine Vision zu **gestalten**

SEI AB DEM 12.01.2024 DABEI UND COLOUR YOUR 2024!

STELLE DIR BEI ALLEM
WAS DU TUST,
FOLGENDE FRAGEN

- 1) UNTERSTÜTZT DAS, WAS ICH GERADE TUE, MEIN ZIEL?
- 2) MACHT MICH DAS, WAS ICH GERADE TUE NUR KURZFRISTIG GLÜCKLICH ODER VERSUCHE ICH MICH SOGAR DAMIT EINFACH NUR ABZULENKEN?
- 3)

ICH BIN
wertvoll

Remember

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN,
WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU
JEDEN TAG TUST!

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN,
WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU
JEDEN TAG TUST!

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN,
WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU
JEDEN TAG TUST!

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN,
WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU
JEDEN TAG TUST!

NICHTS WIRD SICH VERÄNDERN,
WENN DU NICHT ÄNDERST, WAS DU
JEDEN TAG TUST!

Zum Ausschneiden



Produkt EMPFEHLUNGEN

Welche Buntstifte?

Diese Frage kommt dir wahrscheinlich als Erstes in den Sinn, richtig?

Und ich kann sagen, ich habe so einige ausprobiert - wirklich!

Weil Nachhaltigkeit uns am Herzen liegt, sollte auch dieser Punkt berücksichtigt werden.

Nach vielen Ausprobieren haben uns die Buntstifte **GREENcolors von STABILO** überzeugt.

Warum genau dem so ist kannst du [hier](#) nachlesen.



WAS MAN NOCH BRAUCHT

Da es sich bei diesem Mini Mal- & Workbook um ein Download handelt (und man das komplette Mal- & Workbook auch als Download kaufen kann), habe ich für euch noch ein ziemlich wichtiges Produkt - und zwar:



HOCHWERTIGES DRUCKERPAPIER

Für ein noch schöneres Ausmalerlebnis kann ich nur ganz ganz dringend empfehlen die Ausmalbilder auf diesen [wunderbaren Papier](#) auszudrucken.

Es hat eine fantastische Oberfläche für Buntstifte & co und hat mit seinen **160g/m²** die optimale Stärke.

Von [hier](#) wirst du zum Papier geleitet.

Absoluter Gamechanger: Das Knietablett

Ich liebe dieses Knietablett & nutze es wirklich täglich nicht nur zum Ausmalen, sondern auch zum Journaln und Co. Ich frage mich manchmal wirklich wie umständlich es ohne war. Ein absoluter Gamechanger. So habe ich überall - ob auf den Balkon, auf der Couch, im Bett eine bequeme und feste Unterlage zum Ausmalen!

Zum Knietablett: [Hier entlang](#).

