Bring doch FARBE IN DEIN LEBEN!

VIOLETT

Bei Violett oder Lila denkt man sofort an wunderbar duftende Lavendelfelder und blühenden Flieder. Violett wirkt beruhigend, fast meditativ und symbolisiert Einkehr und Besinnung. Sie steht aber auch für Trauer und gerade bei uns im Christentum für Buße und Umkehr.
Buße tun, den alten Ballast abwerfen, heißt auch einen Neuanfang wagen, Veränderung ins Leben bringen, sich neu zu orientieren.
Drum lass in dieser Woche etwas vom Violett der Veränderung in dein Leben, lass Sorgen und Probleme hinter dir und finde neue Wege!

Richte deinen Körper neu aus – Mach dich locker!

Wir haben erstaunlich viele Möglichkeiten, uns zu verkrampfen: hochgezogene Schultern, gebeugter Nacken, zusammengebissene Zähne, zusammengezogene Augenbrauen. Versuche in dieser violetten Woche jeden Tag einen Check zu machen:

1. **Wie stehe ich da?**
   Krumm und bucklig oder aufrecht und gerade...
2. **Wie fühlen sich meine Schultern an?**
   Hochgezogen und verkrampft oder tiefenentspannt...
3. **Was machen die Zähne?**
   Vorsicht, ihr seid keine mit den Zähnen fletschende Hunde...
4. **Entspannt ein Lächeln vielleicht mein Gesicht?**
   Lass die Augenbrauen locker und die Mundwinkel nach oben gehen...

Du wirst staunen ...;-)

Grafiken: flaticon.com/freepik.com

Lass deinen Geist entspannen – Begib dich auf eine Phantasiereise!

Such dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und nimm dort Platz.

Mach es dir so bequem wie nur irgendwie möglich.

Starte nun mit der Audio-Datei für die Phantasiereise.

Nach der Phantasiereise kannst du gerne deine Gedanken noch ein wenig festhalten. Welche drei großen Probleme oder Sorgen, die dich gerade belasten, hast du gedanklich weggepackt? Möchtest du sie aussprechen und auch symbolisch „loshaben"? Dann schreib sie auf ein violettes Blatt Papier (oder auf die Vorlage s.u.) und zeige dieses Blatt Papier einer dir vertrauten Person, mit der du über alles sprechen kannst – auch über deine Probleme. Vielleicht findet ihr gemeinsam eine Lösung oder stellt fest, dass dieses Problem schon längst nicht mehr so präsent in deinem Leben ist. Und wenn keines von beidem eintritt, so tut es doch gut, sich die Sorgen von der Seele zu reden.

Öffne dein Herz – Sprich ein Gebet!

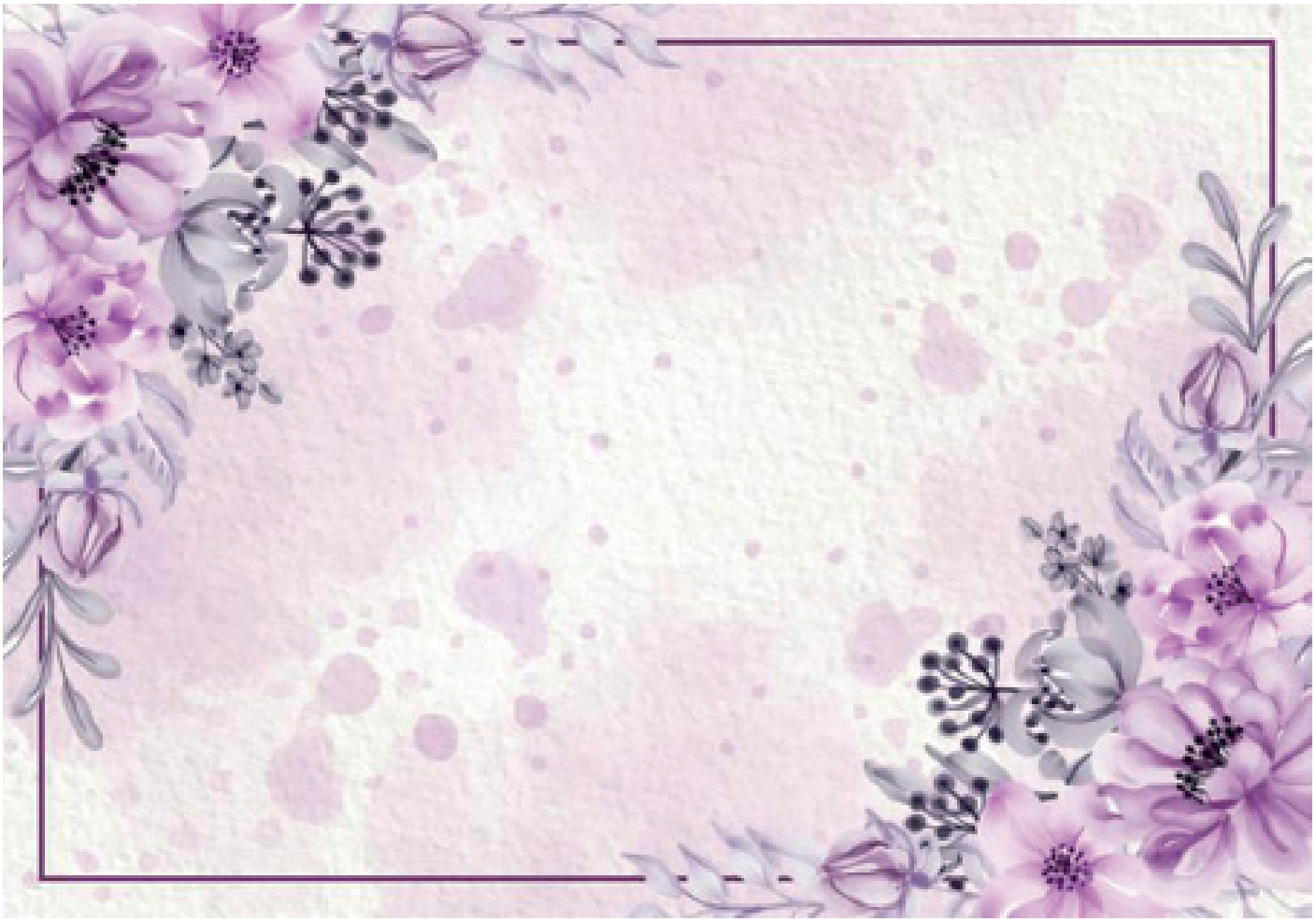
Guter Gott, schenke uns einen Klecks vom Violett der Buße und lass uns Wege finden, die zur Umkehr und zum Neuanfang führen. Hilf uns, Träumer zu werden. Die nicht aufwachen und aufgeben, sondern losgehen und ihrem Traum folgen. Amen

Gönn dir ein wenig Soulfood – Backe Blaubeermuffins!

Du brauchst dafür:

200 g Blaubeeren (tiefgekühlt, vielleicht hat auch der ein oder andere Obst-/Gemüseladen schon Blaubeeren im Sortiment)
230 g Mehl
150 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Stk. Eier
5 EL Milch
100 g Butter, zimmerwarm

Das Rezept findest du hier

1. Wasche zuerst die Blaubeeren und lass sie in einem Sieb abtropfen.
2. Heize den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vor und lege Muffinförmchen oder ein Muffinblech (mit etwas Butter einfetten) bereit.
3. Mische das Mehl in einer Schüssel mit Zucker, Backpulver und einer Prise Salz.
4. Rühre die zimmerwarme Butter mit einem Handrührgerät cremig und gib dann die Eier sowie die Milch dazu und rühre alles gut schaumig.
5. Rühre anschließend vorsichtig die Mehlmischung unter und verarbeite alles zu einem zähflüssigen Teig. Gib dann die Blaubeeren dazu (vorsichtig unterheben).
6. Befülle nun die vorbereiteten Muffin-Förmchen zu 2/3 mit dem Teig und backe sie für 25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene Um zu prüfen, ob die Muffins fertig gebacken sind, mache eine Stäbchenprobe.
7. Lass deine Blaubeermuffins auf einem Kuchengitter erkalten und genieße sie mit Puderzucker bestäubt mit den Menschen, die du gern hast.

Guten Appetit!