



LENA MILLER

Human Design und Farbwahrnehmung

[kontakt@atelier-miller.de](mailto:kontakt@atelier-miller.de)

[www.lena-miller.com](http://www.lena-miller.com)

# DEIN innerer RAUM

## eine Reise in deine Tiefe

*Vielen Dank, dass du mit mir auf diese Reise gegangen bist.  
Du weißt, du kannst deine innere Landschaft und ihre Lebewesen jederzeit besuchen.  
**Sie wohnen in dir.***

*Damit du diese innere Wahrnehmung gut verankern kannst, lade ich dich ein, folgende Fragen zu reflektieren. Du musst nicht jede Frage beantworten, suche dir die Aspekte aus, die mit deiner inneren Landschaft in Einklang gehen. Nimm dir Zeit.*

- **Wie sieht deine Landschaft aus?**  
Was hast du gesehen und wahrgenommen? Welche wichtigen Elemente kannst du festhalten (z.B. Berge, Meer, Wald, Wüste,...). Beschreibe deine Landschaft.
- **Was hast du gehört?**  
Beschreibe die Klänge und Geräusche die du wahrgenommen hast.
- **Was hast du gerochen?**  
Beschreibe die Gerüche die du wahrgenommen hast.
- **Welches Wetter ist in deiner Landschaft?** Welche wichtigen Elemente kannst du festhalten (z.B. Regen, Sonne, Schnee, Wind,...). Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Welche Jahreszeit ist in deiner Landschaft?** Welche wichtigen Elemente kannst du festhalten (z.B. Hitze, Kälte, buntes Laub,...). Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Welche Tageszeit ist in deiner Landschaft?** Welche wichtigen Elemente kannst du festhalten (z.B. Mondschein, Morgentau, Ruhe, Mittagsenergie,...). Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Welche Lebewesen sind dir in deiner Landschaft begegnet?**  
Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Hatte das Tier, das dir vielleicht begegnet ist, eine Botschaft für dich?**  
Welche Botschaft hast du wahrgenommen?
- **Vielleicht waren es auch andere Elemente** (Pflanzen oder Farben z.B.) **die zu dir gesprochen haben.** Welche Botschaft hast du, jenseits der des Tieres, wahrgenommen?
- **Welche Pflanzen wachsen in deiner Landschaft?**  
Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Welche Farben hatten diese Pflanzen oder Blumen?**  
Beschreibe was du wahrgenommen hast.
- **Welche Farben hast du ansonsten in deiner Landschaft wahrgenommen?**  
Beschreibe was du wahrgenommen hast.

**Und: Möchtest du deiner inneren Landschaft einen Namen geben?**

*Ich wünsch dir ganz viel Freude mit diesem Nachspüren.  
Weiter geht es dann auf der nächsten Seite...*



LENA MILLER

Human Design und Farbwahrnehmung

[kontakt@atelier-miller.de](mailto:kontakt@atelier-miller.de)

[www.lena-miller.com](http://www.lena-miller.com)

# DEIN innerer RAUM

## eine Reise in deine Tiefe

*Auf deiner Reise in deine innere Landschaft hat dich dein Unterbewusstsein mit Bildern und Wahrnehmungen versorgt. Oft schlummert hinter diesen unterbewussten Signalen mehr als auf den ersten Blick greifbar ist. Oft lohnt sich ein zweiter Blick dahinter. In einem nächsten Schritt könntest du jetzt Bücher oder das Internet nach der Bedeutung deiner Wahrnehmungen befragen. Was bedeutet es z.B., wenn ich Wald gesehen habe oder Berge? Welche Bedeutung haben das Tier, dem ich begegnet bin oder die Farben?*

*Ich lade dich ein, dich zu fragen, was DIR diese Elemente bedeuten. Was du z.B. mit Bergen assoziiert, ob sie in dir eine bestimmte Erinnerung oder ein Gefühl wachrufen. Unser Unterbewusstsein versorgt uns meist mit Bildern oder Eindrücken die wir selbst entschlüsseln können. Diese Fragen können dich auf dieser Entschlüsselungsreise unterstützen:*

- **Was bedeuten die Elemente meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Klänge und Geräusche meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Gerüche meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Elemente meiner Jahreszeit für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Elemente meiner Tageszeit für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Elemente meiner Wetterlage für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Tiere meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Pflanzen meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?
- **Was bedeuten die Farben meiner Landschaft für mich?**  
Was assoziiere ich? Welche Gefühle werden in mir wach gerufen?

*Vielleicht konntest du auf deiner Reise in deine innere Landschaft schon ein wenig erahnen, welcher Zauber und welche großen Kraftquellen, welche Magie in dir schlummern. Vielleicht hast du auch eine Botschaft gehört die dir dein Unterbewusstsein zuflüstert?*

*Melde dich sehr gerne mit deinen Eindrücken bei mir und lass mich an deinen Farben teilhaben.*

**Ich freu mich auf Dich!**