

Beispiel- Brief an Julias zukünftiges, gesundes Ich

Eine Vision von ihr in 12 Monaten

Liebes zukünftiges Ich,

liebe gesunde Julia,

ich stelle mir vor, wie du irgendwo sitzt – vielleicht in deinem Lieblingscafé oder auf einer Bank in der Abendsonne – und an all das zurückdenkst, was du in den letzten 12 Monaten für dich getan hast.

Du fühlst dich ruhiger. Kraftvoll. Freier. Nicht, weil alles perfekt ist – sondern weil du gelernt hast, auch mit Unperfektem mutig und sicherer umzugehen.

Ich sehe deine Augen: klar, lebendig.

Ich spüre deine aufrechte Haltung. Da ist eine neue Freundlichkeit in deinem Leben.

Du hast dich gelöst aus dem alten Modus des Funktionierens.

Du fühlst dich lebendig, hörst deine Bedürfnisse mehr – und nimmst sie ernst.

Du schiebst sie nicht immer nur weg, um Erwartungen anderer zu erfüllen.

Du bist nicht mehr so oft „nett“, wenn du innerlich eigentlich müde bist.

Du erlaubst dir, klar zu sein – auch wenn andere das vielleicht nicht immer sofort verstehen.

Du lebst Leistung auf gesunde Weise. Du bringst deine Wirkung und dein Handeln in dein Umfeld – in deinen gesunden, natürlichen, menschlichen Grenzen.

Was du verändert hast?

Du hast angefangen täglich auch für dich da zu sein. Du hast dir kleine Inseln geschaffen – Zeit für dich. Neben deinen Aufgaben des Alltags, sind dir Momente der Einkehr wichtig.

Für Atmen. Für Stille. Für Bewegung.

Du schreibst. Du gehst spazieren. Du meditierst. Und manchmal... tust du einfach gar nichts. Und bist.

Du gehst mit Menschen in die Natur, kochst mit ihnen, lachst und führst ehrliche Gespräche. Deine Freunde sind dir wichtig.



Du liest wieder inspirierende Bücher, die dir neue Gedanken schenken. Du bist offen neue Dinge aus zu probieren und zu entdecken. Kürzlich hast du endlich zum ersten Mal einen Sprachkurs gebucht und lernst jetzt Französisch- das wolltest Du schon lange.

Du spürst wieder mehr, dass jede Geste, deine Hingabe, egal wo du bist und welche Aufgabe du erfüllst, feine (manchmal unsichtbare) Spuren hinterlässt.

Du erkennst, dass du mit deinen Werten- Freundlichkeit, Gesundheit und Mut- andere Menschen berührst.

Du bist mutiger geworden – auch in Beziehungen. Du sagst, was dir wichtig ist. Packst an, wenn du wirklich gebraucht wirst. Und du lässt los, was dir nicht mehr dient.

Dein Leben fühlt sich weiter an. Nicht mehr so eng.

Du lachst mehr. Du atmest tiefer. Du spürst dich wieder.

Und wenn schwierige Gefühle kommen – du kannst sie besser annehmen, ohne dich zu verurteilen.

Du bist in der Lage, Gefühle wertfrei zu spüren, sie gehen zu lassen, loszulassen. Anstatt sie festzuhalten oder wegzudrücken. Ohne zu dramatisieren. Einfach: da sein und ziehen lassen.

Welche Botschaft du mir mitgeben würdest?

Vielleicht so etwas wie:

„Vertrau deinem Weg. Sei mutig. Gehe einfach weiter. Nimm dein Leben wieder auf gesunde Weise in die Hand. Gestalte wie dein Leben sein soll. Auch wenn Änderung anfangs manchmal wenig sichtbar ist.“

Die Richtung stimmt – wenn du dich auf mich, dein gesundes Bild von dir, ausrichtest und auf dein Inneres hörst.

„Alles, was du tust, zählt. Sei freundlich zu dir – du bist auf dem richtigen Weg.“

In Verbundenheit,

dein heutiges Ich.

