

Dein Brief an dein gesundes Selbst

Heute gestaltest du bewusst ein Bild von deinem gesündesten, kraftvollsten und freiesten Selbst. Ein Ich aus der Zukunft, in 12 Monaten, dass weiß, wie es mit Herausforderungen umgeht, Freude und Gesundheit bewusster lebt und sich aus alten Mustern gelöst hat.

Dieses Zukunfts-Ich, ist die Version von dir, die du magst und die du werden möchtest.

Fragen für deine Selbstreflexion

Nimm dir Zeit und beantworte für dich:

- **Wie möchte ich mich in 12 Monaten fühlen?**

- **Wie sieht mein gesundes Zukunfts-Ich in 12 Monaten aus?**

- **Was strahlt diese gesündeste Version von mir aus?**

- **Welche Sache hat mein Zukunfts-Ich verändert?**



- Was hat mein gesundes Zukunfts-Ich neu erschaffen?

- Wie sorgt mein Zukunfts-Ich für sich selbst?

- Wie ist die Atmosphäre um mein zukünftiges Ich ? (ruhig, strahlend, gelassen, stabil ...)

- Welche Botschaft würde mir mein Zukunfts-Ich mit auf den Weg geben?



HÖFLICH
zu dir

[illegible]

