

Deine ersten Schritte zu deinem gesunden Zukunfts-Ich

Gestern hast du deinen Brief an dein zukünftiges Ich geschrieben. Heute geht es darum, daraus erste konkrete Schritte abzuleiten. Kleine Entscheidungen, die du ab jetzt treffen kannst, um deinem Bild näher zu kommen.

1. Rückblick auf deinen Brief

Welcher Aspekt aus deinem Brief hat dich am meisten angesprochen?
(Welche Haltung, welches Verhalten oder welche Gewohnheit hat dein zukünftiges Ich verinnerlicht?)

2. Dein erster kleiner Schritt

Was ist ein konkreter, machbarer Schritt, den du heute gehen kann, um deinem Zukunfts-Ich näher zu kommen?
(Mache ihn direkt umsetzbar. Z.B. dein Zukunfts-Ich hat sich lebendig und vital gefühlt? Welche Sache hilft dir im Hier und Jetzt, dich vitaler und lebendiger zu fühlen? Ein kleiner Spaziergang oder 10 Minuten Tanzen zu Musik? Etwas Unbekanntes ausprobieren? Eine Wechseldusche hinterer? Nimm wahr ob du dich danach für einen Moment bereits lebendiger fühlst? So realisierst du dein Zukunfts-Ich direkt schon ein wenig mehr, in Form eines ersten, konkreten Schrittes).



3. Optional: Dein Visionboard gestalten

Möchte ich meine Vision farbig sichtbar machen?

Online:

Erstelle z.B. auf Pinterest eine Pinnwand. Sammle Bilder, Worte und Symbole, die dein zukünftiges Ich verkörpern. Sieh dir dabei immer wieder deinen Brief an.

Offline:

Nutze inspirierende Zeitschriften, schneide Bilder, Farben oder Worte aus und gestalte daraus eine Collage.

Malen:

Natürlich kannst Du dir auch schöne Stifte und Farben suchen und selbst zeichnen.

Lass das Visionboard in Ruhe auf dich wirken. Welche kleine weitere Handlung oder Entscheidung ergibt sich vielleicht noch für dich?

Erinnerung

Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt.

Heute ist ein guter Tag, an dem du losgehen kannst.

Und jeder Schritt – so klein er auch erscheinen mag – hat mehr Wert, als du dir vielleicht vorstellen kannst. Du wächst durch Verbindung zu deiner Vision und durch wiederholtes Handeln Tag für Tag mehr in dein Zukunfts- Ich hinein.

