

Inspiration- Schritte in dein gesundes Zukunfts-Ich

Dein zukünftiges Ich entsteht nicht durch eine einzige große Veränderung, sondern durch viele kleine, bewusste Handlungen. Jeder Schritt ist ein Signal an dich selbst: „Ich richte mich auf meine gesunde Version aus.“

10 kleine Schritte als Beispiele – inspiriert von deinem Zukunfts-Ich

1. **Morgens drei tiefe Atemzüge nehmen und einen ermutigenden Satz zu dir selbst sagen, bevor du deinen Tag beginnst.**
Hilft, den Tag mit Klarheit zu beginnen – statt direkt im Funktionsmodus.
2. **Heute vielleicht eine einzige Sache ablehnen, wenn du innerlich spürst, dass es dir zu viel ist.**
Übst gesunde Grenzen – klar, höflich und ehrlich.
3. **Beim Spaziergang bewusst die Farben um dich herum, Deinen Körper, der sich bewegt und Deine Füße wahrnehmen.**
Bringt dich ins Hier und Jetzt und stärkt deine Erdung. Wenn dein Wert Gesundheit ist und sich Deine zukünftige Version körperlich mehr spüren möchte.
4. **Einen Satz in dein Notizbuch schreiben: „Meine Bedürfnisse sind wichtig.“**
Lenkt den Fokus auf Selbstfürsorge und erinnert dich an deine neue Haltung.
5. **Einen kurzen Moment der Stille einplanen – auch wenn es nur zwei Minuten sind.**
Schafft kleine Inseln der Ruhe im Alltag und stärkt die Verbindung zu dir und deinem gesunden Selbst.
6. **Einer Person bewusst ehrlich etwas Positives sagen oder sie wertschätzen.**
Lebt den Wert der Freundlichkeit und verbindet dich mit anderen. Du entscheidest bewusst mehr hervor zu heben, was du an dem Menschen vor dir Gutes hast.



7. **Einen inspirierenden Absatz aus einem Buch lesen und 1–2 Gedanken daraus notieren.**
Füttert deinen Geist mit Positivem und öffnet neue Perspektiven.
8. **Einen kurzen Körperimpuls zulassen – strecken, gähnen, dehnen.**
Zeigt deinem Körper, dass du ihn wahrnimmst und unterstützt deine Gesundheit.
9. **Einen Moment ehrlich lächeln oder lachen – mit jemandem oder auch allein über etwas Kleines.**
Stärkt Leichtigkeit, Freude und Lebensenergie.
10. **Dir abends eine einzige Frage stellen: „Was habe ich heute für mich getan?“**
Fördert Bewusstsein und Selbstwert, auch wenn die Antwort nur ein winziger Schritt ist.

Erinnerung

Es sind nicht die großen Gesten, die dich verändern, sondern die kleinen, wiederholten Schritte. Jeder Schritt in Richtung Selbstfürsorge, Klarheit und Mut ist bereits ein Stück deines gesunden Zukunfts-Ich

