

Für später -
für dich.



EINE NACHRICHT AN MICH



Worte, die dich erinnern und stärken.

Wir richten viele Worte an andere Menschen, an Situationen oder Erwartungen, aber nur selten an uns selbst. Dabei kann es unglaublich stärkend sein, dem eigenen zukünftigen Ich etwas zu sagen. Die Person, die wir in einem Jahr sein werden, hat Herausforderungen bewältigt, die wir heute noch nicht kennen, und Erfahrungen gesammelt, die uns jetzt noch fehlen.

Eine Nachricht an das zukünftige Ich verbindet beides: Dankbarkeit für den bisherigen Weg und Vertrauen in das, was kommt. Stell dir vor, du könntest deinem Ich in einem Jahr etwas mitgeben. Du kannst die folgenden Satzanfänge vervollständigen oder frei einen eigenen Brief formulieren.



Was ist dir im Moment wichtig?
Woran möchtest du dich erinnern?
Was möchtest du dir zusprechen
oder wünschen?



Tip: Sei ehrlich, freundlich und ermutigend mit dir. Schreib so, wie du einem guten Freund oder einer guten Freundin etwas mit auf den Weg geben würdest.



Diese Nachricht ist ein Geschenk an dein zukünftiges Ich. Du darfst ihr in einem Jahr wieder begegnen und spüren: Ich bin gewachsen. Ich habe es geschafft. Und ich gehe weiter.



BITTE ERINNERE DICH DARAN ...



Bitte erinnere dich daran, _____



Vergiss nicht, dass du _____



Hab den Mut, _____



Halte inne, wenn _____



Denk daran, was dir wirklich wichtig ist, nämlich _____



Sei geduldig mit dir, wenn _____



Freu dich über _____



Bleib dir treu, besonders wenn _____



Gib nicht auf, auch wenn _____

