

Tag 2

Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

Impuls 2

Stell Dir vor, Dein Leben würde einen Brief an Dich schreiben. Ihr werdet die gesamte Zeit Deines Lebens miteinander verbringen, daher ist eine liebevolle Beziehung zwischen Euch beiden von großem Wert. Nimm Dir etwa 15 Minuten Zeit für diese Zeilen.

Ein Brief von Deinem Leben

Schritt 1

Einführung

Setze Dich an einen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst. Schließe Deine Augen und atme tief ein und aus, um Dich zu entspannen und ganz bei Dir zu sein. Stelle Dir vor, dass Dein Leben einen Brief an Dich schreiben möchte. Dieser Brief wird eine liebevolle Verbindung zwischen Dir und Deinem Lebensweg schaffen.

Schritt 2

Beginn des Briefes

Nun öffne Deine Augen und nimm Stift und Papier zur Hand. Beginne den Brief Deines Lebens an Dich selbst mit folgenden oder ähnlichen Worten:

Liebe (Dein Name),

nun schreibe weiter, als ob Dein Leben mit Dir sprechen würde. Folge gerne Deinen eigenen Impulsen. Wenn es Dir jedoch leichter fällt, dann nutze dabei gerne die hier vorgegebenen Worte und vervollständige die Sätze:

Wir haben schon länger nichts mehr voneinander gehört und ich habe große Lust, das zu ändern.

Wir zwei haben doch noch so viel miteinander vor, stimmt's?

Erinnere Dich:

Ich habe Dich mit diesen wunderbaren Eigenschaften... ausgestattet.

Mit diesen Eigenschaften ist es Dir möglich, dass Du...

Schritt 3

Glaube an Dich

Schreibe nun weiter im Brief:

Ich glaube an Dich.

Ich glaube fest daran, dass Du ...

Du bist in der Lage dazu, dass Du Deine besonderen Fähigkeiten und Potenziale für uns nutzen kannst ...

Bitte erinnere Dich, Deine besonderen Fähigkeiten sind ...

Schritt 4

Freude und Abschluss

Beende den Brief mit den Worten:

Ich freue mich so, dass Du Dir diese Zeit für mich genommen hast, und freue mich schon darauf, wenn Du Deiner inneren Stimme wieder folgst. Ich bin immer bei Dir und ich meine es gut mit Dir. In tiefer Verbundenheit – Dein Leben

Schritt 5

Reflexion

Lies Dir den Brief laut vor oder lies ihn im Stillen. Nimm Dir bewusst einen Moment Zeit, die Worte auf Dich wirken zu lassen.

Reflektiere, wie Du Dich dabei fühlst und welche Erkenntnisse Du aus diesem imaginären Dialog mit Deinem Leben ziehen kannst.

Diese Übung dient dazu, eine liebevolle Verbindung zu Deinem Lebensweg zu stärken und kann Dir neue Perspektiven über Deine Fähigkeiten und Potenziale aufzeigen.

Wiederhole die Übung bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt und lass Dich überraschen!

Und für heute: Starte mit genau dieser

Ausrichtung

in Deinen Tag.

Sollte der Tag schon vorgeschritten sein, so erfreue Dich an Dir.

Ein Brief von Deinem Leben - oder eine Postkarte

