Zeitreise – Brief an Dein zukünftiges ICH

Eine motivierende Reise zu Dir selbst

Einen Brief an **„Dein zukünftiges Ich"** zu schreiben, ist mehr als nur eine kreative Idee. Es ist ein kraftvolles Werkzeug, um innezuhalten, Dich selbst besser kennenzulernen und Klarheit über Deine Träume, Werte und Ziele zu gewinnen. Du erschaffst Dir damit einen Anker für Deine Entwicklung und eine Erinnerung an das, was Dir heute wirklich wichtig ist.

Der Weg zu Deinem Brief

1. Brief schreiben

Nimm Dir Zeit, einen handschriftlichen Brief an Dich selbst zu schreiben. Setze das heutige Datum und wähle einen Zeitpunkt in der Zukunft, zu dem Du den Brief wieder öffnen willst – zum Beispiel in einem Jahr, zum Abschluss einer Saison oder zu einem bestimmten Lebensalter.

Schreibe darüber, was Dich heute bewegt, was Du Dir für Deine Zukunft wünschst und was Du erreichen möchtest. Je aufrichtiger und liebevoller Du schreibst, desto kraftvoller wird dieser Brief für Dein zukünftiges Ich sein.

Tipp: Verfasse die Anrede z. B. so: *"Liebes 25-jähriges Ich"*

2. Brief versiegeln und verstecken

Stecke den Brief in einen Umschlag, beschrifte ihn mit dem Hinweis: *"Nicht öffnen vor dem [Datum]"* und verschließe ihn gut. Lege ihn an einen sicheren, aber auffindbaren Ort.

Setze Dir einen Reminder im Kalender oder bitte jemanden, Dich daran zu erinnern.

3. Brief öffnen und reflektieren

Wenn der Moment gekommen ist: Nimm Dir Zeit und Ruhe, um Deinen Brief zu lesen. Es wird ein besonderer und emotionaler Augenblick sein. Du wirst erkennen, wie viel sich verändert hat – vielleicht mehr, als Du denkst.

Frage Dich:

- Was hat sich erfüllt?
- Was war damals wichtig – und ist es das heute noch?
- Was hast Du erreicht, worauf Du stolz sein kannst?
- Welche Türen haben sich geöffnet, die Du damals noch nicht kanntest?

Ralph Hillmer – Burgstraße 8 – 74321 Bietigheim-Bissingen – www.epiMental.de – ralph.hillmer@epiMental.de

Impulse für Deinen Brief

Damit Du mit Leichtigkeit loslegen kannst, helfen Dir die folgenden Fragen und Themenbereiche:

Wer bist Du heute?

- Wie würdest Du Dich selbst beschreiben?
- Was sind Deine Stärken und Talente?
- Welche Werte leiten Dich?
- Welche Hobbys, Menschen oder Themen inspirieren Dich?

Was bewegt Dich?

- Welche Träume trägst Du in Dir?
- Welche Ziele möchtest Du erreichen (privat, beruflich, sportlich)?
- Wovor hast Du vielleicht Angst – und wie gehst Du damit um?

Was gibst Du Dir mit auf den Weg?

- Was soll gleich bleiben?
- Was möchtest Du verändern oder loslassen?
- Welche Ratschläge gibst Du Dir selbst mit?
- Welche Fragen stellst Du Deinem zukünftigen Ich?

Nutze die Kraft der Reflexion

Dieser Brief ist ein Geschenk an Dich. Er zeigt Dir, wie sehr Du gewachsen bist und wohin Dein Weg Dich geführt hat. Er kann Dich daran erinnern, dass Du immer wieder die Richtung bestimmen darfst.

Und vielleicht ist es nicht der letzte Brief, den Du Dir selbst schreibst. Vielleicht wird daraus eine liebevolle Tradition.

"Vergiss nie: Du bist Deine wichtigste Investition. Du bist es wert, Dir selbst zuzuhören, Dir zu vertrauen und Deine Zukunft aktiv zu gestalten."

Mit mentaler Stärke und herzlicher Motivation,

Dein heutiges Ich

Ralph Hillmer – Burgstraße 8 – 74321 Bietigheim-Bissingen – www.epiMental.de – ralph.hillmer@epiMental.de