KLAR.STARK.ICH
Zukunfts-Ich



IMAGINATIONS-REFLEXION

Was hat deine Imagination deines ***Zukunfts-Ich's*** dir gezeigt?

Nimm dir nach der Imagination ein paar Minuten Zeit für dich und schreib auf, was du erlebt hast.
Du musst nichts schön formulieren. Und du musst auch nicht jede Frage beantworten. Schreib einfach das auf, was für dich gerade wichtig ist.



Dein ***Zukunfts***-Ich
Wie hast du sie wahrgenommen? Was ist dir an ihr sofort aufgefallen? Wie hat sie sich bewegt, wie hat sie geschaut, wie hat sie gewirkt?

Was ***weiß sie***, was ***du heute noch nicht*** siehst?

Du hast sie gefragt: „Was hast du verstanden, was ich heute noch nicht sehe?“ Was kam als Antwort? War es ein Gedanke, ein Bild, ein Gefühl oder einfach eine Ahnung?

Was hat etwas ***verändert***?

Du hast dein Zukunfts-Ich gefragt: „Was war der wichtigste Schritt, der dein Leben verändert hat?“ Was könnte das für dich bedeuten? Gibt es etwas, von dem du schon länger weißt, dass du es tun möchtest

Was ***darf gehen***?

Du hast sie gefragt: „Was darf ich endlich loslassen?“ Was möchtest du nicht mehr mit dir herumtragen? Welche Erwartungen, Gedanken oder alten Geschichten sind eigentlich längst zu schwer geworden?

Wovon ***möchtest du mehr***?

Was darf in deinem Leben wieder mehr Raum bekommen? Ruhe, Freude, Nähe, Freiheit, Kreativität, Mut, Leichtigkeit, Grenzen, Liebe – oder etwas ganz anderes?

Wenn du ***dein Leben*** dort oben siehst ...

Wie sieht dein Alltag aus? Wie gehst du mit dir selbst um? Welche Menschen sind an deiner Seite? Was machst du? Worüber lachst du? Und wie fühlst du dich in deinem eigenen Leben?

Der Satz, den du mitnehmen sollst.

Dein Zukunfts-Ich hat dir am Ende noch einen Satz mitgegeben. Welcher war es? Schreib ihn genau so auf, wie er zu dir gekommen ist.

Mein Satz:

Und was ***machst du*** jetzt damit?

Du musst heute nichts Großes entscheiden.

Aber such dir eine Sache aus, die du nicht länger nur denken möchtest. Etwas, das du ausprobieren, verändern, aussprechen oder dir erlauben möchtest.

Was ist dein ***erster Schritt***?
Was möchtest du konkret tun?

Wann machst ***du*** ihn?		
Tag	**Datum**	**Gelegenheit**

ES IST NICHT ZU SPÄT.

Vielleicht hast du in der Imagination gemerkt, dass dein Zukunfts-Ich gar nicht so weit weg ist, wie es sich manchmal anfühlt.

Sie ist nicht perfekt. Sie hat nicht plötzlich ein anderes Leben. Aber sie weiß, was ihr wichtig ist. Und sie hat angefangen, danach zu leben.

Und wenn du merkst, dass du dabei nicht nur ein bisschen Motivation brauchst, sondern wirklich etwas in deinem Leben verändern möchtest, dann darfst du dir Unterstützung holen.

Ich begleite Frauen mit biografischer Tiefe, die stark geworden sind durch das, was sie erlebt haben – und trotzdem ihr Leben wieder frei bestimmen und nach ihren eigenen Regeln führen wollen.

Wenn du dich darin wiedererkennst, schau gerne auf meiner Website

vorbei oder folge mir auf Instagram.

Vielleicht ist heute nicht der Tag, an dem du dein ganzes Leben veränderst.

Aber vielleicht ist es der Tag, an dem du anfängst, dich selbst wieder ernst zu nehmen.

Klar.Stark.Ich. – Für Frauen, die lange funktioniert haben – und irgendwann merken: So kann es nicht ewig weitergehen.

Klarer *verstehen*.*Stärker* werden.*Mehr du* selbst sein.

Doreen Salcher | Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach
Psychologische Beratung · Psychotherapie · Paartherapie · Coaching

eMail: doreen@psychotherapie-salcher.de | *web:* www.psychotherapie-salcher.de

