

Brief an mich selbst



Haben Sie sich schon mal einen Brief an sich selbst geschrieben?

Einen Brief an sein zukünftiges Ich zu schreiben kann in bestimmten Lebenslagen eine tiefgründige Erfahrung sein. Wenn Sie heute einen Brief an sich selbst schreiben und diesen öffnen, wenn diese schwere Zeit überstanden ist und die Normalität wieder zurückgekehrt ist, dann werden Sie stolz auf sich sein, was Sie überwunden und gemeistert haben und wie stark Sie dadurch geworden sind.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie sich selbst einen Brief, indem Sie ihre Bedenken und Sorgen, die Ihnen zurzeit durch den Kopf gehen, aufschreiben. Schreiben Sie aber auch die schönen Dinge auf, die Sie vielleicht durch die momentane Situation für sich wiederentdeckt haben.

Mögliche Inhalte für den Brief an mich selbst:

- Was beschäftigt Sie im Moment? Was macht Ihnen am meisten Sorgen?
- Gibt es Dinge, die Sie zurzeit gerne machen würden, aber in der momentanen Situation nicht möglich sind? Schreiben Sie diese auf, um diese nachholen zu können, wenn dies wieder möglich ist.
- Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Schreiben Sie den Brief an Ihr zukünftiges Ich als wollten Sie ihn an eine fremde Person schreiben.

Schreiben Sie frei drauf los, so offen wie möglich. Diesen Brief lesen nur Sie selbst.

Wenn der Brief fertig ist, bewahren Sie diesen an einem sicheren und gut zugänglichen Ort auf und öffnen ihn, wenn die Normalität wieder eingekehrt ist.