

# Winterspaziergang mit deinem Future-Self



Audiodatei:  
<https://bit.ly/winterspaz>

Wie ist es dir ergangen auf deiner Reise? Nimm dir Zeit, die Begegnung mit deinem Future Self schriftlich nachklingen zu lassen. Mach dir eine Tasse Tee oder Kaffee und los geht's:

- ➔ Wie hat es ausgesehen? Welche Botschaften hat es dir mitgegeben?
- ➔ Welche Gefühle und Eindrücke nimmst du aus dieser Begegnung mit?  
Worauf willst du achten? Was scheint emotional wichtig zu sein in deinem kommenden Jahr?
- ➔ Formuliere drei konkrete Ziele, die dich dem näherbringen, was dein Future Self dir gezeigt hat. Was kannst du in den nächsten Tagen oder Wochen tun, um diese Ziele zu verfolgen?
- ➔ Schreibe über das Geschenk, das dein Future Self dir überreicht hat.  
Was bedeutet es für dich? Wie kannst du es symbolisch in deinem Alltag verwenden oder als Erinnerungsanker integrieren?
- ➔ Notiere dir abschließend einen Leitsatz, den du aus dieser Reise mitnehmen möchtest. Lies ihn dir täglich vor, um dir bewusst zu machen, dass dein Future Self große Hoffnungen in dich setzt.



# Deine Notizen:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.