



# Brief an dein jüngeres Selbst

Unterstützung und Ermutigung



# Brief an dein jüngeres Selbst: Unterstützung und Ermutigung in familiären Herausforderungen

## Vorbereitung und Tipps:

- **Reflektiere über deine Erfahrungen und Herausforderungen in deiner Familie.** Denke darüber nach, welche Ratschläge und Ermutigungen du gerne von einem älteren, weiseren Selbst erhalten hättest, als du jünger warst. Verurteile dich nicht für vergangene Entscheidungen oder Handlungen. Erinnerung dich daran, dass du in jeder Situation dein Bestes gegeben hast, basierend auf dem, was du zu der Zeit wusstest.
- **Betrachte den Brief als eine Gelegenheit des Wachstums und der Heilung.** Auch wenn es schmerzhaft sein kann, alte Wunden zu berühren, kann der Akt des Schreibens dazu beitragen, diese Wunden zu heilen und dich auf dem Weg zu persönlicher Entwicklung voranzubringen. Überlege dir, welche spezifischen Situationen oder Probleme in deiner familiären Umgebung für Dich besonders belastend waren und wie du heute damit umgehen würdest.
- **Schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre,** in der du dich wohl fühlst, um den Brief zu schreiben. Dies könnte ein ruhiger Raum sein, schöne Musik, Kerzen, Duft, in dem du dich ungestört ausdrücken kannst.
- **Nimm dir Zeit,** um dich in deine Gefühle und Gedanken hineinzusetzen, als du jünger warst. Versetze dich in die Lage deines jüngeren Selbst und denke darüber nach, was du in dieser Situation gebraucht hättest. Nimm dir genügend Zeit, um den Brief zu schreiben. Es ist keine Eile geboten. Schreibe in deinem eigenen Tempo und gib dir die Zeit, die du brauchst, um deine Gedanken und Gefühle auszudrücken.
- **Sei liebevoll und einfühlsam zu dir selbst,** während du den Brief schreibst. Erlaube dir, ehrlich zu sein und deine Gefühle auszudrücken, egal wie schwierig sie sein mögen. Lasse während des Schreibens alle Emotionen zu, die auftauchen. Es ist in Ordnung, traurig, wütend, verletzt oder verwundbar zu sein. Deine Gefühle sind wichtig.
- **Denke daran, dass dieser Brief für DICH bestimmt ist** und es keine falschen Antworten gibt. Schreibe einfach, was dir in den Sinn kommt, und vertraue darauf, dass deine Worte für dich bedeutsam sind. Versuche, authentisch und ehrlich in deinen Worten zu sein. Schreibe, was dir auf dem Herzen liegt, ohne dich selbst zu zensieren oder zu filtern. Dies kann dazu beitragen, eine tiefere Verbindung zu deinem jüngeren Selbst herzustellen.
- **Nachdem du den Brief geschrieben hast,** nimm dir Zeit, um über die Erfahrung nachzudenken und möglicherweise neue Erkenntnisse oder Perspektiven zu gewinnen. Du kannst den Brief auch an einem sicheren Ort aufbewahren und bei









## Die 3R-Methode:

### ReflectRethinkRevise-Methode: Dein Pfad zur Veränderung

Wir freuen uns sehr, dich auf deinem Weg der persönlichen Entwicklung und positiven Veränderung willkommen zu heißen! Mit unserer 3R-Methode, möchten wir dir einen persönlichen Pfad aufzeigen, der dir in drei klaren Schritten hilft, dein Denken zu reflektieren, zu überdenken und aktiv zu gestalten.

#### 1. Reflect (Reflektieren):

- Nimm dir bewusst Zeit, um über die aktuellen Module nachzudenken.
- Identifiziere Schlüsselerkenntnisse und positive Veränderungen.
- Erkenne bestehende Denkmuster und Verhaltensweisen an.

#### 2. Rethink (Überdenken):

- Frage dich, wie deine bisherigen Denkmuster zu den neuen Erkenntnissen passen.
- Identifiziere hinderliche/negative/unproduktive Gedanken oder Gewohnheiten, die überarbeitet werden dürfen.
- Denke darüber nach, wie du die Hindernisse überwinden kannst.

#### 3. Revise (Überarbeiten):

- Entwickle konkrete Schritte, um positive Veränderungen in deinem täglichen Leben zu integrieren.
- Setze klare Ziele, die auf den Modulen basieren, und plane deren Umsetzung.
- Sei bereit, deine Perspektive zu verändern und aktiv neue Verhaltensweisen zu etablieren.

Durch konsequente Anwendung der ReflectRethinkRevise-Methode wirst du nicht nur einen tiefgreifenden Veränderungsprozess durchlaufen, sondern auch eine ständige Verbesserung deiner Denkweisen und Verhaltensmuster erleben. Lass uns gemeinsam auf diesem spannenden Weg der persönlichen Entwicklung starten!