

# Schreib dich Frei!

## Ein Buch das Tiefe schenkt

### Beschreibung:

Schreiben ist eine Möglichkeit, um Kopfkino und Gefühle zu Papier zu bringen. Das Phänomen, das entsteht ist, das wir vieles das sich in unserm Kopf wie in einem Ringelspiel anfühlt über die Feder, dem Kugelschreiber oder die Tastatur aus uns fließen kann. Keine Anordnung, keine Reihung nach Priorität, sondern nur ein Loslassen. Es entsteht Erleichterung und gefühltes Frei sein vom inneren Ballast und trotzdem mit dem Gefühl, es ist alles noch da, gut aufgehoben vielleicht versperrt oder mit Passwort nur für einem Selbst. All das ist was uns ausmacht und mit dieser Möglichkeit und dem Tun entstehen eigene Lösungsansätze mit eigenem Hinterfragen und durchaus auch das Beschreiten einer neuen Lebensrichtung.

Vielleicht ist uns das Tagebuchschreiben aus der Jugend noch in Erinnerung oder es wurde nie ausprobiert und jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür.

Wie oft nehmen wir den Alltag und uns Selbst nicht so wichtig, wäre es nicht an der Zeit das zu tun? So wie wir jeder und jede Einzigartig und individuell sind, so sind es auch unsere erlebten Sekunden, Minuten, Stunden und Tage, unser Leben.

Einige Zeit später gelesene Tagebücher lassen uns unsere eigene Entwicklung lesbar spüren und erzählen unseren eigenen Bestseller.

### Anwendung

Das Gefühl es tun zu wollen.

- ♥ Es ist immer und überall möglich
- ♥ Geheimnisvoll oder ganz offen
- ♥ Auf leerem Papier oder Briefpapier mit der Hand geschrieben
- ♥ In einem Tagebuch mit leeren weißen Seiten oder mit täglich vorgefertigten Fragen
- ♥ Oder digital am Computer oder Handy.
- ♥ Schreiben wenn der Impuls spürbar ist
- ♥ oder mehrmals am Tag
- ♥ oder nur einmal vor dem Schlafen gehen
- ♥ ob einmal die Woche oder einmal im Monat

**Es gibt keine Vorgabe nur die, die du zulässt und die dich unterstützt**