

Vertrag mit mir selbst

Ich, _____, schließe hiermit mit der wichtigsten Person in meinem Leben, mir selbst, folgenden Vertrag: Ich verpflichte mich dazu, jetzt gut und in jeder Hinsicht angemessen für mein Wohlergehen zu sorgen, indem ich

- mich angemessen gegenüber den Forderungen und Erwartungen anderer abgrenze
- offen und klar zu dem stehe, was ich WIRKLICH will
- mir genug Zeit und Raum nehme, für Dinge, die meiner körperlichen und seelischen Gesundheit und meinem Wohlbefinden dienen
- mich selbst und meine Bedürfnisse achte
- sowohl mir selbst, als auch allen anderen die Kraft und die Fähigkeit zugestehe, für sich selbst und die eigenen Gefühle und Gedanken verantwortlich zu sein
- mich als die wichtigste Person in meinem Leben achte und annehme
- alle unerwünschten Gefühle/Ereignisse sofort oder noch am selben Tag klopfend integriere
- mich jeden Tag 5 Minuten dem widme, was ich WIRKLICH will, indem ich mir vorstelle und fühle, es schon verwirklicht zu haben.
- voll Dankbarkeit alles anschau, was ich schon erreicht habe und mit was mein Leben gesegnet ist, angefangen von meiner Zahnbürste über meine Nase bis hin zu jedem Lächeln, was ich mir selbst schenke
- jeden Tag Ja zum Leben sage, auch wenn es mir gerade schwierig erscheint.

Datum _____

Unterschrift _____

Natürlich lässt sich dieser Vertrag verändern. Ein Tipp: Kopiert ihn und hängt ihn überall auf, wo er Euch in die Augen fällt. Macht ein Bild dazu, was symbolisiert, wie Ihr Euch fühlt, wenn Ihr Euer angestrebtes Ziel erreicht habt.