

TIMELESS BODY

Dein Vertrag mit dir selbst

Ich, _____, verpflichte mich für die nächsten ____ Tage / Wochen:

- mich so zu behandeln, wie ich eine Person behandeln würde, die mir wichtig ist.
- nicht perfekt zu sein, aber ehrlich zu mir selbst
- nicht aufzugeben, nur weil es unbequem wird

Mein Minimum, das nicht verhandelbar ist: (kleine, erreichbare Ziele)

- _____
- _____
- _____

Wenn ich bemerke, dass ich ausweichen will, erinnere ich mich daran:

Ich breche diesen Vertrag nicht – ich will mein neues Ich nicht so behandeln und ich will nicht mit meinem alten Ich verhandeln.

Als **Konsequenz** werde ich:

- _____

Datum:

Ort:

DEIN **ALTES** ICH:

Unterschrift:

DEIN **NEUES** ICH:

Unterschrift:
