

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:
