



Mein persönlicher Vertrag



Ich _____ (Vorname) verspreche mir, dass ich mich in dieses 12-wöchige Programm mit «Haut und Haar» einlassen werden.

Weil ich mir wichtig bin!

Denn ich habe verstanden: **«Geht es mir gut, so kann ich auch für andere Menschen da sein!»**

Ich verspreche mir, dass ich:

- ♥ **Das Programm bis zum Ende absolviere**
- ♥ Dass ich keine Ausreden wie «keine Zeit» zulasse – Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich – deswegen **planen ich mir diese Zeiten ein.**
- ♥ Die **Übungen ausfüllen** werde und **«Tagebuch» führe**
- ♥ Ins Handeln komme und mein Wissen auch tatsächlich **in der Praxis anwende und übe**
- ♥ Auch **Neues oder Unbekanntes ausprobiere**

Ich weiss, dass dies kein «Egoismus» sondern **Selbstliebe** ist, wenn ich mich achtsam und liebevoll um mich und meine Bedürfnisse kümmerge.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ausdrucken und aufhängen!

Willst Du ein ganz starkes Zeichen setzen? Dann sende mir gerne eine Kopie ein 😊!