

Vertrag mit dir selbst

DIESER SYMBOLISCHE VERTRAG SOLL DICH DARAN ERINNERN, WORAN DU IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN ARBEITEN WIRST. LIES IHN DIR IN RUHE DURCH, UNTERSCHREIBE IHN UND HEBE IHN AN EINEM ORT AUF, WO DU IHN REGELMÄSSIG SIEHST UND IMMER WIEDER AN DEIN ZIEL ERINNERT WIRST!

Diesen Vertrag schließe ich mit mir selbst. Ich vereinbare mit mir, dass ich in den kommenden Wochen an meinem persönlichen „Gesunde Ernährung Projekt“ arbeiten werde, um einen gesunden Lebensstil zu erreichen.

Dieses Ziel ist mir besonders wichtig, da ich mir selbst etwas Gutes tun und gesünder leben möchte. Dabei höre ich auf meinen Körper und gebe mein Bestes, um dieses Ziel zu erreichen.

Ich bin mir bewusst, dass die kommenden Wochen eine Herausforderung werden können, aber ich bin stark genug, um sie zu meistern! Wenn ich doch einmal „schwach“ geworden bin oder einen Rückfall hatte, werfe ich nicht gleich das Handtuch, sondern mache weiter!

Nach den 8 Wochen belohne ich mich und feiere meine Erfolge!

Datum, Unterschrift