



DEIN VERTRAG MIT DIR SELBST

Mein persönliches Commitment

Ich, (Vor- und Nachname),
schließe hiermit mit mir selbst - und wenn Du magst auch mit Gott, unserem Papa im Himmel -
folgenden Vertrag für die Zeit des Programms:

Ich habe in dieses Coaching-Programm investiert und damit investiere ich in mich und in mein
persönliches, einzigartiges Wachstum. Das ist Ausdruck meiner Selbstliebe und meines Respekts
mir selbst gegenüber.

Deshalb verpflichte/committe ich mich mir selbst gegenüber und verspreche mir Folgendes:

1. Ich nehme mich, meine Gedanken und Gefühle sowie meine Bedürfnisse wichtig.
2. Meine Kraft ist meine Grenze: Ich erlaube mir, mir ausreichend Zeit und Raum für mich zu nehmen, damit aus der Ruhe mit der Zeit ALLES entstehen, sich entwickeln und hervorkommen kann, was wirklich zu mir gehört und zu mir passt.
3. Ich Sorge besonders gut für mich in dieser Zeit und achte auf meine natürlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Essen, Wasser trinken, Ruhepausen und Bewegung.
4. Ich gebe mein Bestes.
5. Ich bin liebevoll und respektvoll mit mir und anderen.
6. Ich bin geduldig und achtsam mit mir und anderen.
7. Ich bin ehrlich zu mir selbst und zu anderen.
8. Ich erlaube es mir, Fehler zu machen und total unperfekt zu sein.
9. Ich bin offen für Neues.
10. Ich mache das Programm aus meinem Herzen und gehe vertrauensvoll vorwärts.

Für die Zeit des Programms (und wenn ich Lust habe, auch darüber hinaus) entscheide ich - mit allem, was mir möglich ist - diesen Vertrag und die 13 Regeln zu beachten und einzuhalten.

In Selbstliebe

ORT, DATUM

meine UNTERSCHRIFT