

Mein Vertrag mit mir selbst

ICH _____, VERPFLICHTE MICH HIERMIT, ALLES DAFÜR
ZU TUN, UM MEIN PERSÖNLICHES MUT-ZIEL ZU ERREICHEN.

Mein mutiges Ziel ist:

BIS DAHIN MÖCHTE ICH ES ERREICHEN:

Meine persönlichen ToDo's:

1. _____

BIS DAHIN MÖCHTE ICH ES ERREICHEN:

2. _____

BIS DAHIN MÖCHTE ICH ES ERREICHEN:

3. _____

BIS DAHIN MÖCHTE ICH ES ERREICHEN:

MIR IST BEWUSST, DASS ICH DAFÜR MEINE KOMFORTZONE ERWEITERN MUSS. DAMIT
MIR DAS GELINGT, ÜBERLEGE ICH MIR GESUNDE RITUALE, DIE MEIN
SELBSTVERTRAUEN JEDEN TAG STÄRKEN. FÜR MEINE ZWISCHENZIELE MACHE ICH MIR
EINEN VERMERK IN MEINEM KALENDER, DAMIT ICH MEINE ERFOLGE AUCH RICHTIG
FEIERN KANN!

DATUM/ UNTERSCHRIFT: _____