



Mein Vertrag mit MIR SELBST – Mein persönliches *commitment*

Ich,(Vor- und Nachname), schließe hiermit mit mir selbst 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 und committe ich mich mir selbst gegenüber und verspreche mir Folgendes:

1. Ich nehme mich, meine Gedanken und Gefühle sowie meine Bedürfnisse ernst und wichtig.
2. Ich nehme mir ausreichend Zeit und Raum für mich - und zwar genau die Zeit und den Raum, den ich brauche, damit sich das, was ich hier lerne und erfahre, in Ruhe entfalten und entwickeln kann.
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 gestatte es mir, unperfekt zu sein.
9. Ich bin offen für Neues.
10. Ich mache das Programm von meinem Herzen aus und gehe vertrauensvoll vorwärts.

Für die Zeit des Programms schaue ich, mit allem, was mir möglich ist, diese Regeln für mich selbst zu beachten und einzuhalten.

In Selbstliebe

ORT, DATUM

meine UNTERSCHRIFT