

MEIN ABKOMMEN MIT DIR SELBST

1. Ich nehme mir ausgiebig Zeit für mich, ich verwöhne mich.
2. Ich bringe mich immer und überall in gute Laune. Freude ist mein ständiger Begleiter.
3. Ich übernehme Eigenverantwortung und komme ins Handeln.
4. Ich reduziere meinen Medienkonsum auf ein Minimum.
5. Ich Sorge dafür, dass ich ausreichend Schlaf bekomme.
6. Ich lege immer wieder bewusst Pausen für mich ein.
7. Ich befasse mich mit positiven Dingen. Ich mache vieles, was mir Freude bereitet.
(Wenn du nicht weißt, was dir Freude macht, dann mach dir eine Liste und schreib dir auf, was du immer schon mal wieder tun wolltest). The time is NOW!
8. Ich grenze mich von jammernden Menschen – sogenannten Energieräubern, ab. Und wenn, dann übernehme ich nicht die Rolle des Ratgebers – sondern die des Zuhörers.
9. Rechthaberei hat in den nächsten Wochen Urlaub.
10. Ich überrasche Menschen und bin bewusst hilfsbereit.
11. Ich beschenke mich selbst. Und belohne mich(gesund). Ich feiere meine kleinsten Erfolge, wie die großen!
12. Ich lasse mich nicht stressen – ich nehme mir alle Zeit der Welt – für MICH!
13. Ich bin bereit und offen für Veränderungen. Ich bin geduldig und vor allem lieb zu mir.

Unterschreibe dieses Abkommen und druck dir die Zeilen aus. Hänge den Vertrag, den du mit dir abschließt, in Sichtweite auf, damit du immer daran erinnert wirst.

Datum, Unterschrift