

VERTRAG MIT MIR SELBST

ICH, _____

verpflichte mich hiermit, alles in meiner Macht stehende dafür zu tun, mein Ziel für die Stoffwechsel-Challenge zu erreichen.

- > Ich möchte endlich wieder vor frischer Energie, Klarheit und Vitalität strotzen. Deshalb kremple ich jetzt die Ärmel hoch und bleibe konsequent am Ball.
- > Ich weiß, dass der Weg zu meinem Erfolg Höhen und Tiefen hat, aber ich erkläre hiermit, dass ich niemals aufgebe.
- > Ich weiß, dass mein innerer Schweinehund verführerisch ist, aber ich werde alles tun, um mich aus seinem Griff zu befreien und ihn zu überwinden.
- > Ich vertraue darauf, dass ich mir alle Werkzeuge und Fähigkeiten aneignen kann, die ich auf dem Weg zu meinem Ziel brauche. Koste es, was es wolle!
- > Ich weiß, dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, wenn ich auf dem Weg zu meinem Ziel in eine Sackgasse gerate.
- > Der Satz „Das kann ich nicht“ verschwindet ab heute aus meinem Wortschatz.

Mein Ziel für die Stoffwechsel-Challenge ist:

Bis wann erreicht: _____ **Meine Belohnung:** _____

Ich bin mir bewusst, dass es hierfür erforderlich sein wird, immer mal wieder meinen inneren Schweinehund zu überlisten. Damit mir das auf jeden Fall gelingt, verpflichte ich mich, dass ich mit guten Gedanken und Motivation für die Challenge in den Tag starte. Außerdem möchte ich mir die Zeit nehmen, dass ich mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinandersetze und in einem Notizbuch meine Gedanken und Fortschritte dokumentiere. Während der Challenge gehe ich wertschätzend, liebevoll und respektvoll mit mir selbst um.

Datum, Unterschrift: _____