

DEAL MIT MIR SELBST

Wenn ich möchte, dass sich etwas ändert, muss ICH etwas ändern – das ist mir bewusst. Meine Zeit für echte Veränderungen ist gekommen – ich werde konsequent an und mit mir arbeiten.

Daher beschließe ich aus Überzeugung und mit festem, freien Willen, dass ich mich

- in den nächsten Wochen
- bzw. bis zum (Datum angeben)

an folgende Vorgaben und/oder Veränderungen halten werde:

.....

.....

.....

.....

.....

Im Gegenzug würde ich mich über das Erreichen der folgenden Ziele freuen, die ich mit Bedacht so realistisch wie möglich wähle und formuliere:

.....

.....

.....

.....

Ort/Datum & Unterschrift:

.....