

## Vertrag mit mir selbst

Ich, \_\_\_\_\_, schließe hiermit mit der wichtigsten Person in meinem Leben, mir selbst, folgenden Vertrag: Ich verpflichte mich dazu, jetzt gut und in jeder Hinsicht angemessen für mein Wohlergehen zu sorgen, indem ich

- mich angemessen gegenüber den Forderungen und Erwartungen anderer abgrenze.
- offen und klar zu dem stehe, was ich WIRKLICH will.
- mir genug Zeit und Raum nehme, für Dinge, die meiner körperlichen und seelischen Gesundheit und meinem Wohlbefinden dienen.
- alle auftretenden unerwünschten Gefühle sofort oder noch am selben Tag klopfend integriere (EFT) oder mich durch geeignete Methoden oder Gedanken wieder gut fühle.
- sowohl mir selbst, als auch anderen die Fähigkeit zugestehe, für sich selbst und die eigenen Gefühle und Gedanken Verantwortung zu übernehmen.
- jeden Tag Ja zum Leben hier auf der Erde sage, auch wenn es mir gerade schwierig erscheint.
- mich selbst liebe und achte und mich annehme, wie ich bin und weiterwache zu dem Wesen, was ich sein möchte.
- mir klarmache, dass ich ein Schwingungswesen bin und das anziehe, was ich aussende. Deshalb ist mein wichtigstes Ziel mich gut zu fühlen.
- mich jeden Tag 5 Minuten dem widme, was ich WIRKLICH will, indem ich mir vorstelle und fühle, es schon verwirklicht zu haben.
- voll Dankbarkeit alles anschau, was ich schon erreicht habe und mit was mein Leben gesegnet ist, angefangen von den Menschen in meinem Umfeld, meiner Wohnung, meinen Dingen, dem Geld auf Konto und Geldbörse bis hin zu jedem Lächeln, was ich mir selbst schenke

Ort, \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

entnommen und modifiziert einem Newsletter von [eft-info.com](http://eft-info.com)

Hedda Christine Lückemeier [www.lebenskrisen-meistern.de](http://www.lebenskrisen-meistern.de)  
Ändere Dir den Vertrag ab, wenn es sich anders besser anfühlt.