VOM STRESS ZUR INNEREN STÄRKE

**Lerne, wie Du gelassen durch stürmische Zeiten kommst und den Fokus findest für den nächsten Schritt, Dein Leben zu ändern.**

**MODUL 1**

**Vertrag mit Dir selbst**

Dieser Kurs wird eine wundervolle Veränderung in Dein Leben bringen. Es ist ein hochwirksames, effektives Programm, dass Dich in überschaubaren Schritten zu Deinem Ziel führt. Du bekommst über einen Zeitraum von 4 Wochen wertvolle Impulse, Infos, Input von mir. Jedes Modul baut auf das vorhergehende auf. Für die Wirksamkeit dieses Kurses ist es jedoch entscheidend, dass DU ins TUN kommst.

Die Umsetzung liegt bei DIR. Ich empfehle Dir dringend, eine Vereinbarung mit Dir selbst zu treffen, um den nachhaltigen Erfolg zu erzielen, den Du Dir wünschst.

Hier findest Du einen Vorschlag für eine Vereinbarung mit Dir selbst. Hänge die unterschriebene Vereinbarung gut sichtbar in Deinem Umfeld auf. Und schicke mir gerne eine unterschriebene Kopie per Mail an

[mail@claudiahomberg.com](mailto:mail@claudiahomberg.com)oder per Post:  
Claudia Homberg, Philipp-Holzmann-Str. 76,

63303 Dreieich

**Ich, ................., verstehe, dass ich mich mit dem Kurs „Vom Stress zu innerer Stärke“ auf einen intensiven Prozess einlasse.**

Der Wert und das Resultat dieses Programmes hängt direkt davon ab, wieviel Aufmerksamkeit ich ihm widme.

**Ich bin bereit, dafür die folgende Vereinbarung mit mir selbst einzugehen:**

Ich übernehme die Verantwortung für mein Wohlbefinden und meinen Körper. Ich bin bereit, dem Programm zu folgen und die Übungen zu machen. Ich bin bereit, die Verbindung von meinem Körper und meinem Geist zu erfahren. Ich bin bereit, jede Lektion intensiv zu studieren und das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Ich treffe die Entscheidung, in dieser Zeit liebevoll und achtsam mit mir umzugehen. Ich entscheide mich bewusst dafür, meine körperlichen Grenzen zu akzeptieren und sie nicht zu überschreiten.

Diese Vereinbarung mit mir selbst tritt ab heute, dem.......in Kraft und gilt bis zur Vollendung des Programmes VOM STRESS ZU INNERER STÄRKE.

Unterschrift: ........................

https://claudiahomberg.net/