

## Mut zu Dir!

### Vertrag mit Dir selbst

Dieses Buch kann eine wundervolle Veränderung in Dein Leben bringen. Es ist ein hochwirksames, effektives Schritt-für Schritt-Programm, dass Dich zu Deinem Ziel führt. Die Umsetzung jedoch liegt bei DIR.

Ich empfehle Dir, eine Vereinbarung mit Dir selbst zu treffen, um den nachhaltigen Erfolg zu erzielen, den Du Dir wünschst. Hier findest Du einen Vorschlag für einen „Vertrag 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).

Ich, ....., verstehe, dass ich mich auf einen intensiven Prozess einlasse.

Der Wert und das Resultat dieses Buches 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 mein persönliches Wachstum. Ich bin bereit, den Schritten in diesem Buch zu folgen. 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 für 12 Monate.

Datum/Unterschrift: .....