

MEINE COMMITMENT - ERKLÄRUNG für die SELBSTLIEBE CHALLENGE 2020

Ich, verspreche hiermit die nächsten fünf Tage offen zu sein für meine Veränderung und für die Inhalte der Selbstliebe Challenge. Ich verspreche mir, mich mit Liebe und Verständnis meinem eigenen Prozess zu widmen und auch dem Prozess aller Teilnehmer respektvoll zu begegnen. Ich werde mir täglich die Zeit nehmen, die Übungen zu machen, die gelernten Inhalte bestmöglichst umzusetzen und um Hilfe zu fragen, wenn ich es benötige.

Ich werde meine Meinung und Bedürfnisse respektieren und auch die der anderen Teilnehmer. Alles was im Rahmen der Challenge besprochen wird, ist vertraulich und ich werde in meinem privaten Umfeld nicht über die anderen Teilnehmer sprechen, urteilen oder lästern.

Ich bin bereit, mein bisheriges Verhalten und Überzeugungen zu hinterfragen, zu verändern und Neues auszuprobieren.

Ich erkenne meinen Wert an und übe mich täglich in liebevoller Akzeptanz.

Ich übernehme 100% Verantwortung für mein Verhalten, meine Erfolge und Durchbrüche und gebe mein Bestes.

Ich verspreche mich für Rückschläge, Fehler oder Nicht machen von Übungen und Hausübungen nicht abzuwerten und statt dessen voller Tatendrang und Energie am nächsten Tag von neuem zu beginnen.

Ich glaube daran, dass ich ein erfülltes, glückliches Leben voller Gesundheit, Liebe und Erfolg verdiene und ich es wert bin, dass Leben zu führen, welches ich mir erträume.

Ich tue alles dafür mich zu lieben und meinen Wert 100% anzuerkennen.

Ich werde ab heute mit diesen Überzeugungen losstarten.

(Hier hast du noch Platz für deine eigenen Comitment Regeln.):

Unterschrift ----- Datum-----