

Unterschrift: _____



Datum: _____



Glücksvertrag

Schließe eine Vereinbarung mit Dir selbst und fülle alle vier Felder für Dein gesundes und glückliches Leben aus:

Ab heute entscheide ich mich am Ende des Tages folgendes für mich erreicht zu haben (Schreibe unten deine positive Absicht auf)

Welchen ersten Schritt wirst du dafür täglich tun?

Wie kannst du den ersten Schritt zu deiner täglichen Gewohnheit werden lassen (am besten hängst du die neue Gewohnheit an eine alte, z.B. nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück usw.)

Woran willst du weiter arbeiten?