



Vertrag

mit mir selbst

Mit diesem Schriftstück verpflichte ich mich

Name: _____

geboren am: _____

Geburtsort: _____

wohnhaft in: _____

folgende Ziele für mehr Gelassenheit zu erreichen und mich dafür zu belohnen:

a) Nach 1 Monat - genaues Datum: _____

Zielsetzung: _____

Belohnung: _____

b) Nach 3 Monaten - genaues Datum: _____

Zielsetzung: _____

Belohnung: _____

c) Nach 6 Monaten - genaues Datum: _____

Zielsetzung: _____

Belohnung: _____

d) Nach 1 Jahr - genaues Datum: _____

Zielsetzung: _____

Belohnung: _____

e) Nach 2 Jahren - genaues Datum: _____

Zielsetzung: _____

Belohnung: _____

Datum, Unterschrift