

MEIN STRESS-URLAUBS-VERTRAG

Zum Zwecke der Einhaltung von Gesundheit, Lebensfreude und Selbstliebe vereinbare ich heute mit mir selbst:

§ 1: Ich werde mir immer wieder bewusst machen: Stress bietet keinen Vorteil!

§ 2: Ich erkenne immer wieder: Niemand kann mich stressen, außer ich mich selbst!

§ 3: Niemand muss müssen: Ich mache mir bewusst, was schlimmstenfalls passieren könnte und lasse es los. Wann immer ich denke „ich muss“ formuliere ich in Gedanken und Worten um: „Ich entscheide mich für...“.

§ 3: Ich erledige das Dringliche und Wichtige zuerst und tue dabei eines nach dem anderen.

§ 4: Bei allem was ich tue bin ich ganz bei der Sache (tu was du tust) und damit automatisch im FLOW!

§ 5: Das ICH, das stets unnötigen Stress macht, halte ich aus meinem Tun heraus.

§ 6: Wann immer Stress auftaucht, lasse ich sofort fallen und mache eine Anti-Stress-Schnelltechnik.

§ 7: Ich lenke immer wieder die Aufmerksamkeit weg von dem, was ich nicht haben will (Stress) und hin zu dem, was ich will.

§ 8: Ich lebe aus der Erfüllung (Sinnorientiert) und nicht aus dem Erfolg (Funktionsorientiert).

§ 7: Ich lasse los, was nicht zu mir gehört durch THE WORK, SEDONA, RELEASING oder eine andere Methode.

§ 8: Ich führe immer wieder stress-beurlaubende Selbstgespräche und praktiziere mentales Umerleben.

§ 9: Ich gehe immer wieder in Kontakt mit dem, was sich NIE ändert durch Meditation, Gebet, Ent-Identifizierung.

§ 10: Ich lebe aus meiner inneren Mitte, sage klar und deutlich NEIN, NEIN, NEIN zu Übergriffen und kommuniziere klar und deutlich was für mich stimmt – und was nicht,

Jeden Abend prüfe ich, ob ich meinen Vertrag eingehalten habe - falls nicht korrigiere ich dies durch mentales Umerleben.

Ich bin bereit, ab heute ein stressfreies und glückliches Leben zu führen. Ort, Datum, Unterschrift.....

MEIN STRESS-URLAUBS-VERTRAG

Zum Zwecke der Einhaltung von Gesundheit, Lebensfreude und Selbstliebe vereinbare ich heute mit mir selbst:

§ 1: Ich werde mir immer wieder bewusst machen: Stress bietet keinen Vorteil!

§ 2: Ich erkenne immer wieder: Niemand kann mich stressen, außer ich mich selbst!

§ 3: Niemand muss müssen: Ich mache mir bewusst, was schlimmstenfalls passieren könnte und lasse es los. Wann immer ich denke „ich muss“ formuliere ich in Gedanken und Worten um: „Ich entscheide mich für...“.

§ 3: Ich erledige das Dringliche und Wichtige zuerst und tue dabei eines nach dem anderen.

§ 4: Bei allem was ich tue bin ich ganz bei der Sache (tu was du tust) und damit automatisch im FLOW!

§ 5: Das ICH, das stets unnötigen Stress macht, halte ich aus meinem Tun heraus.

§ 6: Wann immer Stress auftaucht, lasse ich sofort fallen und mache eine Anti-Stress-Schnelltechnik.

§ 7: Ich lenke immer wieder die Aufmerksamkeit weg von dem, was ich nicht haben will (Stress) und hin zu dem, was ich will.

§ 8: Ich lebe aus der Erfüllung (Sinnorientiert) und nicht aus dem Erfolg (Funktionsorientiert).

§ 7: Ich lasse los, was nicht zu mir gehört durch THE WORK, SEDONA, RELEASING oder eine andere Methode.

§ 8: Ich führe immer wieder stress-beurlaubende Selbstgespräche und praktiziere mentales Umerleben.

§ 9: Ich gehe immer wieder in Kontakt mit dem, was sich NIE ändert durch Meditation, Gebet, Ent-Identifizierung.

§ 10: Ich lebe aus meiner inneren Mitte, sage klar und deutlich NEIN, NEIN, NEIN zu Übergriffen und kommuniziere klar und deutlich was für mich stimmt – und was nicht,

Jeden Abend prüfe ich, ob ich meinen Vertrag eingehalten habe - falls nicht korrigiere ich dies durch mentales Umerleben.

Ich bin bereit, ab heute ein stressfreies und glückliches Leben zu führen. Ort, Datum, Unterschrift.....