



Für die nächsten 7 Tage, beginnend am _____ und endend am _____ verpflichte ich mich verbindlich folgendes zu unterlassen:

Beklagen, jammern, kritisieren und lästern

Wenn ich mich dabei erwische, erinnere ich mich an diesen Vertrag und verzeihe mir selbst, nehme einen tiefen Atemzug und konzentriere mich wieder auf das Positive. Ich erinnere mich wieder an die Kraft meiner Aufmerksamkeit, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt und was ich in meiner Partnerschaft erschaffen möchte.

Ich fange dann wieder bei Tag 1 an. Auf diese Art gestalte ich meine Beziehung harmonischer und inniger.

Unterschrift

Datum

Anregung und Bild: www.karinwess.com



CoCo – Communication connects

www.veronikakrytzner.de