



Challenge

Überwinde deinen
emotionalen Hunger

09.12.-13.12.17 | kostenlos

Vertrag

Ich, _____, verpflichte mich,
in den nächsten 5 Tagen, während der Challenge
aufmerksam auf meinen Körper zu hören.

Ich bin bereit

- ehrlich meine Emotionen anzuschauen
- täglich die Aufgaben der Challenge auszuführen
 - zu handeln, trotz meiner Angst
- mir selber mit Rücksicht und Liebe zu begegnen.

*Ich gehe mit offenem Geist an diese Challenge heran und
werde das für mich bestmögliche Ergebnis zu erzielen.*

Datum und Unterschrift