

Mein Versprechen an mich selbst



Ich,

.....
(dein Name)

gebe mir heute ein Versprechen.

Ich stehe an einem Wendepunkt. Die Entscheidung, die vor mir liegt, betrifft mein Leben und das der Menschen, die mit mir verbunden sind. Ich nehme diese Verantwortung an.

Ich verspreche mir:

- Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und spreche sie aus.
- Ich vertraue meiner inneren Stimme, auch wenn sie leise ist.
- Ich treffe meine Entscheidung aus Klarheit und Selbstachtung, nicht aus Angst oder Gewohnheit.
- Ich erlaube mir, Unterstützung anzunehmen, wenn ich sie will.
- Ich bleibe mir treu. Gerade an Tagen, die mich herausfordern.

Auch wenn der Weg nicht immer einfach sein wird, gehe ich ihn Schritt für Schritt in meinem eigenen Tempo.

Dieses Buch ist mein Raum für Ehrlichkeit und Klarheit.
Ich bin bereit.

Datum: _____

Meine Unterschrift: _____