

# MEIN VERTRAG MIT MIR SELBST

## Mein Weg zum Wohlfühlgewicht

Ich, \_\_\_\_\_, habe mich heute bewusst für das „HypnoInjection“ Behandlungskonzept entschieden. Ich bin fest entschlossen, meinen Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und zu meinem persönlichen Wohlfühlgewicht mit maximalem Erfolg zu gehen.

**Deshalb schließe ich heute folgenden, verbindlichen Vertrag mit mir selbst:**

### § 1 Mein Ziel und meine Entschlossenheit

Ich beginne diesen Weg, weil ich fest entschlossen bin, meine Gesundheit, mein Wohlbefinden und mein Körpergefühl auf ein neues, positives Level zu heben. Ich weiß, dass meine aktive Mitarbeit die wichtigste Voraussetzung für meinen Erfolg ist. Ich bin bereit, die volle Verantwortung für meine Veränderung zu übernehmen.

### § 2 Meine Mitarbeit und Eigeninitiative

Ich verspreche mir selbst, während der gesamten Behandlungsdauer mit maximalem Engagement teilzunehmen. Ich werde alle Übungen und Aufgaben als Chance begreifen, um meinem Ziel näherzukommen.

Insbesondere verpflichte ich mich zu folgenden Punkten:

- Ich werde die mir anvertrauten Selbsthypnose-Aufnahmen (meine Hausaufgaben) diszipliniert und regelmäßig anwenden, denn ich weiß, dass die tägliche Wiederholung der Schlüssel zur dauerhaften Verankerung neuer, positiver Muster ist.
- Ich werde mein Ernährungs- und Gefühlstagebuch (Food-Tracking) ehrlich, konsequent und ohne Selbstverurteilung führen. Ich erkenne es als mein wichtigstes Werkzeug zur Bewusstwerdung und als Grundlage für unsere gemeinsame Arbeit an.

### § 3 Ehrlichkeit mir selbst gegenüber

Ich werde alle während dieses Prozesses an mich gerichteten Fragen, Aufgaben und Übungen mit größtmöglicher Offenheit und Ehrlichkeit behandeln. Ich werde insbesondere mir selbst gegen-

über alle Versuche des Selbstbetrugs, der Selbsttäuschung und Schönfärberei unterlassen, die mein Ziel der positiven Veränderung gefährden könnten. Ich weiß, dass ich mir selbst am meisten schade, wenn ich wichtige Details oder Zusammenhänge verfälscht wiedergebe oder verschweige.

### § 4 Meine Werkzeuge und ihre Anwendung

Ich erkenne die mir ausgehändigten Werkzeuge – insbesondere die Selbsthypnose-Aufnahmen und die Anleitung zum Food-Tracking – als entscheidende Instrumente für meinen Erfolg an und werde sie mit Sorgfalt und Ernsthaftigkeit nutzen. Ich weiß, dass sie unabdingbar sind, um meinen Fortschritt zu messen und meine positive Entwicklung zu beschleunigen.

### § 5 Nachhaltigkeit und die Zeit danach

Ich verpflichte mich insbesondere, die während der Behandlungszeit erlernten Techniken, Erkenntnisse und neuen Gewohnheiten auch NACH dem Abschluss der vier Sitzungen diszipliniert weiter zu festigen und anzuwenden. Ich werde mich selbst aufmerksam beobachten, um nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und um die Dinge wahrzunehmen, die mich von meinen Zielen abbringen könnten.

### § 6 Mein Bekenntnis zum Erfolg

Ich erkenne an, dass dieser Vertrag ein Bekenntnis zu mir selbst ist. Er unterstreicht meine Verpflichtung, an meinen Zielen festzuhalten und meine Veränderung aktiv zu gestalten.

Versagen ist leicht. Erfolg setzt mein Engagement voraus. Ich bin es mir wert, dieses Ziel zu erreichen und mein Leben nachhaltig positiv zu verändern.

---

Datum

Unterschrift