

Vertragsvereinbarung

Hiermit schließe Ich, _____
(hier Deinen Namen eintragen),

eine schriftliche Vertragsvereinbarung mit mir selbst.

Mit dieser Vertragsvereinbarung verpflichte ich mich, mit Beginn dieser Woche,
mindestens eine Stunde am Tag,
für mich selbst zu arbeiten.

Da ich es mir wert bin, fixiere ich diese Vereinbarung nun schriftlich.

Zudem verspreche ich mir selbst,

bis spätestens _____
(hier das Datum einsetzen)

mit der Umsetzung zu beginnen.

Ich werde damit beginnen, _____ % von meinem Brutto-Lohn
ab nächsten Monat, zuerst an mich selbst zu zahlen.

Hochachtungsvoll,

Datum, Unterschrift

