
Contract

No one saves us but ourselves. No one can and no one may.

We ourselves must walk the path.

Boeddha

Datum _____

Ik (naam) _____

beloof er altijd voor mijzelf te zijn, zowel in goede als in slechte tijden. Ook mijn schaduwkanten zal ik zoveel mogelijk omarmen en ik zal mijzelf troosten bij verdriet en kwaadheid. Vreugde en geluk zal ik vieren en ik zal mijzelf toestaan te genieten van het leven.

Ik zeg lieve woorden tegen mijzelf, omdat ik deze verdien. Door grenzen te bewaken voel ik ruimte en geef ik richting aan de wensen van mijn hart. Wanneer ik liefde voel voor mijzelf, kan ik dit ook voor anderen voelen. Ik verdien zelfliefde net als ieder ander die verdient.

Handtekening _____