

Meine **HOMEX**-Vereinbarung

1. Am _____ starte ich mit dem HOMEX Training.
2. Ich werde HOMEX für _____ Wochen, bis am _____ ausprobieren.
3. Am Ende jeder Trainings-Woche schaue ich zurück, führe mir vor Augen, was gut funktioniert hat, was weniger gut funktioniert hat und überlege mir die nächsten Schritte.
4. Für allfällige «schlechte Tage» an denen ich schwach werden könnte, habe ich folgenden Plan B parat:

5. Mein HOMEX-Sparringpartner, der mir gerne zu hört ist

6. Eine meiner Stärken die mir für das Durchhalten an «schlechten Tagen» helfen könnte ist

7. Mein bester Grund für das tägliche HOMEX Training ist

Datum

Unterschrift

Ich empfehle Ihnen, diese persönliche und aktuelle Vereinbarung falls möglich auszudrucken oder auf ein Blatt Papier abzuschreiben und das Blatt an einem Ort anzubringen, an dem Sie jeden Vormittag vorbeikommen, z.B. im Badezimmer.

*Ich drücke Ihnen die Daumen!
Herzliche Grüsse*

Ramona Kunz, HOMEX Coach