

Manifestationsark/kontrakt



Denne side er til inspiration for at vise en kontrakt man fint kan printe og hænge på vægen, eller læse højt for sig selv hver dag, for at huske hvad man har lovet sig selv.

Mit manifestationsark/kontrakten med mig selv

Overskud

Jeg har overskud på mine konti, og gør hvad jeg kan for at bevare eller øge dette overskud. Det gælder såvel min glæde, min fysiske energi og min livslyst. Derfor bekæmper jeg eller takker jeg nej til det der måtte trodse dette.

Oplevelser

Jeg opsøger, kreerer og bidrager til positive oplevelser – især de uforglemmelige af slagsen. Samtidig gør jeg hvad jeg kan for at undgå dårlige oplevelser bl.a. ved at mærke efter og takke nej til ting som ikke bidrager til gode oplevelser.

Udvikling

Jeg udvikler mig hele tiden og tillærer mig ny viden og nye færdigheder. Jeg udvikler også mine relationer og min forståelse for mig selv. Jeg lytter til mig selv og øver mig i at sige "nej" til ting der trodser min mulighed for udvikling. Jeg forstår ligeledes at udvikling ikke er ensbetydende med rask eller normal, men at udvikling både kan omhandle accept af en situation eller små skridt i den retning jeg har valgt.