

Vertrag

Aktion "Bewusster leben"

Vertrag mit sich selbst

Ich verzichte

einen Tag am _____

drei Tage vom _____ bis _____

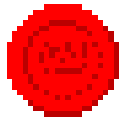
eine Woche vom _____ bis _____

auf: _____

z. B. bei jeder Gelegenheit Musik hören, Kaugummi kauen, fernsehen, Schokolade naschen, zu spät aufstehen, schwatzen, nörgeln, Nägel kauen, mit Automaten spielen, am Computer spielen, übermässig essen, Ladenbummel, Alkohol trinken, rauchen, ...

Ort, Datum

Unterschrift



Vertrag

Aktion "Bewusster leben"

Vertrag mit sich selbst

Ich verzichte

einen Tag am _____

drei Tage vom _____ bis _____

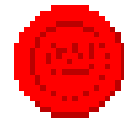
eine Woche vom _____ bis _____

auf: _____

z. B. bei jeder Gelegenheit Musik hören, Kaugummi kauen, fernsehen, Schokolade naschen, zu spät aufstehen, schwatzen, nörgeln, Nägel kauen, mit Automaten spielen, am Computer spielen, übermässig essen, Ladenbummel, Alkohol trinken, rauchen, ...

Ort, Datum

Unterschrift



Vertrag

Aktion "Bewusster leben"

Vertrag mit sich selbst

Ich verzichte

einen Tag am _____

drei Tage vom _____ bis _____

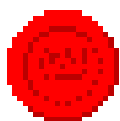
eine Woche vom _____ bis _____

auf: _____

z. B. bei jeder Gelegenheit Musik hören, Kaugummi kauen, fernsehen, Schokolade naschen, zu spät aufstehen, schwatzen, nörgeln, Nägel kauen, mit Automaten spielen, am Computer spielen, übermässig essen, Ladenbummel, Alkohol trinken, rauchen, ...

Ort, Datum

Unterschrift



Vertrag

Aktion "Bewusster leben"

Vertrag mit sich selbst

Ich verzichte

einen Tag am _____

drei Tage vom _____ bis _____

eine Woche vom _____ bis _____

auf: _____

z. B. bei jeder Gelegenheit Musik hören, Kaugummi kauen, fernsehen, Schokolade naschen, zu spät aufstehen, schwatzen, nörgeln, Nägel kauen, mit Automaten spielen, am Computer spielen, übermässig essen, Ladenbummel, Alkohol trinken, rauchen, ...

Ort, Datum

Unterschrift

