

Inspired Fit Strong

Договор

Скъпи,.....,
(Име)

Казват, че тази година ще бъде последната ни година на Земята! Аз не вярвам в това. Мисля, че това е годината на новите възможности, годината за промени и годината да вземем живота си в ръце и да постигнем това, което желаем! Затова реших да ти кажа, че съжалявам за начина по който се отнасях с теб през годините. Искам да ти се отблагодаря, като ти обещавам, че ще изживея тази година и всички останали години от живота си, като здрав и активен човек. Човек, който обича себе си, интересува се от здравето си и съществуването си! Уморих се от това да съм постоянно болен/на, депресиран/на и изтощен/на! Искам останалата част от живота ми да бъде по-добра! Затова реших да заявя думите си в този договор! Искам да подпиша този договор, който ще ми помогне да следвам пътя който съм избрал/а! Договор, който ще ми напомня за целите ми, приоритетите ми и най-вече ще ми напомня, че тялото ми е моят дом и че трябва да се грижа по-добре за него!

Обещавам, че през 2012г., ще :

Ще отделям време за поне 4 тренировки седмично!

Ще започна да ям истинска, здравословна храна ДНЕС!

Ще престана да си търся оправдания и ще намирам само решения на проблемите!

Ще се посветя на целите си и няма да ги отлагам за по-късно!

Ще отделям поне 30 минути за разходка в почивните дни!

Ще си лягам по-рано и ще спя повече!

Ще се вслушвам в сигналите изпращани от тялото ми и ще реагирам адекватно на тях!

Аз..... съм съгласен/на да влезна в най-добрата форма в живота си и да бъда по-здрав/а от всякога! Съгласен/на съм да дам всичко от себе си да се придържам към обещаното и да прекарам остатъка от живота си, като щастлив, енергичен и здрав човек! Съгласен/на съм, да започна да харесвам себе си и да се отблагодаря на тялото си, че през всичките тези години ми служеше, независимо, че го тъпчех с боклуци!

.....:Подпис

.....:Дата

inspiredfitstrong.com/bg
Инес Субашка

