

Contrat d'engagement

Je me promets à moi-même...

- Par la présente, moi, _____, j'accepte de devenir une personne calme et capable de gérer mes pensées. Cesser d'être anxieux est une décision d'ordre personnel aussi, je reconnais que cela relève d'abord et avant tout de ma responsabilité. C'est un engagement que je prends envers moi-même avec conscience et détermination.
- Durant toute la période de mon sevrage, je m'engage à prendre toutes les mesures que j'estime efficaces pour réussir. Je vais chercher à lâcher prise en évitant les pièges et les tentations qui pourraient me faire échouer dans ma décision de me libérer de l'anxiété.
- Pour réussir, je m'engage à comprendre l'importance de développer une nouvelle manière de penser afin de faire des choix et d'agir pour améliorer ma santé et mon bien-être personnel.
- Pour respecter mon engagement, je dresse une liste des raisons personnelles qui me motivent à fournir les efforts nécessaires pour lâcher prise. Je précise les différents bénéfices que je vais en retirer. En cas de crise, je m'engage à relire le contenu de cette liste pour me rappeler ma décision et respecter l'engagement que j'ai pris envers moi-même pour retrouver ma vitalité et préserver mon bien-être. Des centaines de personnes ont résolu leurs problèmes en gardant leur calme. Moi aussi je peux réussir, je le mérite et le vaud bien! (Soyez convaincu en votre for intérieur que vous prenez la bonne décision.)
- Je sais que l'anxiété est une mauvaise habitude de penser et de percevoir certaines situations et je suis capable de la remplacer, avec patience et persévérance, par une attitude plus constructive et positive.
- Je m'engage à me respecter, à m'aimer et à m'encourager en toute circonstance, même en cas de rechute. Je suis mon meilleur ami, pas mon pire ennemi.

Signé le : _____

Par : _____