

Kære mig,

på \_\_\_\_\_ vil jeg,

at jeg giver mig selv **selvindsigt** i følgende:

---

---

---

---

at jeg har **tænkt, sagt og gjort** følgende:

---

---

---

---

at jeg har besluttet mig for at **ophøre** med at:

---

---

---

---

at jeg har besluttet mig for at **starte** med at:

---

---

---

---

at jeg har besluttet mig for at **fortsætte** med at:

---

---

---

---

at jeg bruger følgende **ressurser** for at **sikre**, at jeg **ophører, starter og fortsætter** med det ovenstående:

---

---

---

Min åbenhjertige **besked** til mig selv:

---

---

---

---