

# Kontrakt for å kutte uvanen min

---

Jeg, ....., inngår denne kontrakten om å ..... fordi jeg virkelig ønsker å kutte denne uvanen fra og med ..... og for all fremtid, slik at jeg får et nytt og bedre liv. Ja, det vil nok komme dager som er vanskeligere enn andre, hvor trangen til å gjøre uvanen er veldig stor. Og det er helt OK, for det betyr at jeg er på rett vei til mitt nye jeg.

Når jeg fra denne datoen har kuttet uvanen en gang for alle, og fra og med den dagen kommer til å **gjøre noe annet og mer positivt i stedet**, kommer jeg til å føle meg ..... Og .....

Jeg har også sagt meg villig til følgende ordning, som er satt opp for å gjøre det ekstra vanskelig for mitt gamle jeg å ta tilbake kontrollen over mitt **nye, uvanefrie og fantastiske liv**:

1. Hvis jeg i løpet av en periode på ett år fra kontraktsdato skulle ende opp med å gå i fella og ramle tilbake og gjøre uvanen min om så bare én eneste gang, vil jeg måtte betale følgende beløp, alt etter hvilken måned jeg går i fella:

Måned 1	10 000 kr	Måned 7	156 kr
Måned 2	5 000 kr	Måned 8	78 kr
Måned 3	2 500 kr	Måned 9	39 kr
Måned 4	1 250 kr	Måned 10	20 kr
Måned 5	625 kr	Måned 11	10 kr
Måned 6	313 kr	Måned 12	5 kr

Dette beløpet setter jeg motvillig inn på kontoen til ..... [en organisasjon med et positivt formål for meg] og kvittering viser jeg frem til ....., kalt Mentor videre i kontrakten.

2. For å skape et ekstra press på meg selv, oppretter jeg en egen "nytt liv"-konto i banken. Jeg setter opp *fast daglig trekk* fra min brukskonto til denne nye kontoen, og *hver dag* får jeg saldo på denne kontoen sendt til meg på SMS, hvis det er teknisk mulig.

**Beløpet jeg daglig overfører til "nytt liv"-kontoen min er kr** ..... [minimum kr 30,-]

Det beløpet som står på konto etter ett år, kan jeg bruke på **akkurat det jeg har lyst til**. Ender jeg derimot med å gå i fella og gjøre uvanen min, om så bare én eneste gang, skal hele beløpet som har bygd seg opp på "nytt liv"-kontoen så langt overføres til ..... [en organisasjon som er mot "alt" det jeg står for her i livet]. Kvittering på innbetalt beløp viser jeg til Mentor.

3. Jeg velger ut minst 3 **venner, familiemedlemmer** / eller **kollegaer** som får vite om at jeg har inngått denne kontrakten. Disse **heier på meg** gjennom hele perioden og jeg passer på at de får vite hvordan det går med meg underveis.
4. Mentor lover at han / hun kommer til å ha en overraskelse til meg etter året har gått, når jeg har stått løpet ut og fra nå av har glemt hvordan det livet var før, for jeg da vet hvordan **fremtiden blir mye bedre**.

Ja, jeg lover på tro og ære å **ta veldig godt vare på meg selv**, min nærmeste venn, på veien og kjøre løpet ut på den måten som er beskrevet i denne kontrakten.

---

Dato / Signatur

Ja, som Mentor lover jeg å oppfylle mine forpliktelser i kontrakten, slik at sjansen for å lykkes med å kverke uvanen en gang for alle blir størst mulig.

---

Dato / Signatur