

Contrato de Compromiso con Mi Ser

Contrato Personal

Page | 1

Hoy _____ Yo, _____,

me comprometo a concentrarme en el crecimiento personal para cumplir mis propias metas de vida, la vida que no solo merezco, sino que profundamente anhelo.

A partir de ahora, honraré mis propias ambiciones y comenzaré a distanciarme de pensamientos, sentimientos, palabras y acciones que no favorecen mi transformación. Cada vez que me encuentre atascado, haré una pausa, respiraré y me diré a mí mismo _____.

Reconozco que todo lo anterior ha sido doloroso para mí. Hoy, reconozco este dolor y me doy el permiso de comenzar a actuar de manera diferente, comprometiéndome con mi propio bienestar y apreciando el valor que esto añadirá a mi vida. Por ejemplo: vivir la vida que siempre he querido, experimentar la paz, comunicarme de manera efectiva, sentirme valioso, realizado, abundante y hábil.

Cada vez que me sienta abrumado por el miedo, la culpa, la vergüenza, el autosabotaje, la pereza, la obsesión con la perfección o la necesidad insistente de tener la razón, me detendré. Me recogeré y declararé: "Este es el viejo yo; mi yo renovado hoy opta por adoptar nuevos patrones de pensamiento y hábitos que me guiarán a través de este viaje de vida". Y luego afirmaré: He logrado mis objetivos, tal como lo he soñado.

En este momento, visualizo la realización de los deseos más profundos de mi corazón, estableciendo un conducto de emociones y sentimientos edificantes alineados con mis metas, que incluyen: _____

(Ahora, visualiza lo que aspiras a lograr, por ejemplo, tu color favorito. Véalo vívidamente, bañado en luz natural, exudando un sentido de paz y calma. Se ve perfecto para ti mientras te afirmas a ti mismo lo siguiente: _____

(También, incorpora tu aroma y sabor favoritos. Toma una profunda respiración y recuerda:)

"Reconozco que esto ya es mi realidad actual. ¡Gracias!"

Nombre y apellido,

Firma

Fecha

