



# CONTRATO

YO, \_\_\_\_\_, A PARTIR DE HOY  
DÍA \_\_\_\_\_ ESTABLEZCO EL PRESENTE CONTRATO CON LA PERSONA MÁS IMPORTANTE  
DE MI VIDA, **YO MISMA**, BAJO LAS SIGUIENTES CLÁUSULAS QUE ME COMPROMETO A CUMPLIR Y HACER POR MI  
PROPIO BIEN Y POR EL BIEN DE TODOS LOS INVOLUCRADOS.

- 1.- YO SOY MI MEJOR AMIGA Y NADIE PODRÁ HACER MÁS POR MI QUE LO QUE YO HAGA POR MI MISMA. A PARTIR DE HOY ME CONVIERTO EN MI PROPIA FUENTE DE AMOR Y AUTOCUIDADO.
- 2.- ME QUIERO, ME ACEPTO, ME RESPETO Y POR LO TANTO ESTABLEZCO LÍMITES.
- 3.- **DECIDO HACER FRENTE A MIS PROBLEMAS** Y ENTIENDO QUE NADIE LOS PODRÁ RESOLVER POR MI.
- 4.- INICIARÉ TODOS MIS PROYECTOS CON LA FIRME CONVICCIÓN DE QUE **PUEDO LOGRAR TODO LO QUE ME PROPONGA**, TARDE MÁS O TARDE MENOS.
- 5.- FORMO PARTE DE UN PLAN PERFECTO E INFINITO.
- 6.- SE QUE VENDRÁN OBSTÁCULOS EN EL CAMINO, PERO **ESTOY PREPARADA** PARA SALVARLOS Y ADAPTAR CADA SITUACIÓN PARA QUE SOLVENTARLOS.
- 7.- PARA TRIUNFAR NO TENGO QUE HACERLO PERFECTO, SOLO TENGO QUE SER **CONSTANTE, PACIENTE Y CONFIAR**.
- 8.- CADA MAÑANA **SONREIRÉ Y DARÉ LAS GRACIAS** POR TENER UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA SER MEJOR.

ADEMÁS ME COMPROMETO A INTRODUCIR NUEVOS HÁBITOS EN MI VIDA PARA:

**CUIDAR MI CUERPO:** ME COMPROMETO A CUIDAR MI CUERPO MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EJERCICIO REGULAR Y SUFICIENTE DESCANSO. REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA \_\_\_\_\_ DÍAS A LA SEMANA Y MOVIÉNDOME CADA DÍA UNA MEDIA DE ENTRE \_\_\_\_\_ Y \_\_\_\_\_ PASOS COMO MÍNIMO.

**PRACTICAR LA AUTODISCIPLINA:** ME COMPROMETO A ESTABLECER METAS REALISTAS Y ALCANZABLES, Y A TRABAJAR CONSTANTEMENTE PARA ALCANZARLAS. PRACTICARÉ LA AUTODISCIPLINA PARA LOGRAR LO QUE ME PROPONGO Y NO POSTERGARÉ TAREAS IMPORTANTES.

**DESARROLLAR RELACIONES SALUDABLES:** ME COMPROMETO CONMIGO MISMA A DESARROLLAR RELACIONES SALUDABLES CON LAS PERSONAS QUE ME RODEAN. SERÉ AMABLE, COMPASIVA Y RESPETUOSA CON LOS DEMÁS, Y ESTABLECERÉ LÍMITES CLAROS PARA MANTENER RELACIONES EQUILIBRADAS EQUILIBRAR MI TIEMPO Y ENERGÍA.

**ME COMPROMETO A EQUILIBRAR MI TIEMPO Y ENERGÍA** ENTRE LAS DIFERENTES ÁREAS DE MI VIDA.

POR ÚLTIMO **ME COMPROMETO A CAMBIAR COSAS** PARA REPROGRAMAR ESAS 10 ACTITUDES O HÁBITOS\* QUE HARÁN CONSEGUIR MI OBJETIVO Y MANTENERLO PARA SIEMPRE.

**1. RESPONSABLE 2. FLEXIBLE 3. CONSTANTE 4. SEGURA 5. DECIDIDA  
6. PACIENTE 7. ORGANIZADA 8. DISCIPLINADA 9. ACTIVA 10. SOY SALUDABLE**

PARA QUE ASÍ CONSTE FIRMO ESTE CONTRATO

FIRMA: