



Auto-Contrato

Hoy _____, Yo _____ me comprometo a ser agradecid@ por todo lo que tengo, Salud, vida, familia. Me comprometo a perdonarme por todo lo que no pude lograr hoy, por todo lo que me digo que me hace daño. Me comprometo a dedicarme 30 minutos diarios para mi paz mental. Estos 30 minutos los voy a distribuir de esta forma _____ y NO SON NEGOCIABLES. Me comprometo a no hacerme daño con mis pensamientos negativos y autodestructivos. Me comprometo a cambiar este pensamiento _____ que tanta ansiedad me causa por este _____. Me comprometo a tratarme con amor y para mi esto es amor propio _____.

Este contrato es valido por 7 días, Desde hoy _____ hasta _____.

De no cumplir con este contrato en el tiempo estipulado mis penalidades son las siguientes; 1. _____ 2. _____ 3. _____

De cumplir con mi contrato mi refuerzo es el siguiente; 1. _____
2. _____ 3. _____.

Firma: _____

Testigo: _____