



“Sé que donde pongo mi atención, pongo mi poder”.
Mi Nueva Yo

Contrato con Mi Nueva Yo

1. ME PERMITIRÉ PONERME EN PRIMER LUGAR: Durante el tiempo de Mi Nueva Yo estoy de acuerdo con mantener mi atención en mí misma y en mi propia experiencia de transformación. Me daré el permiso de darme tiempo de calidad para mí.

2. ME DARÉ LA OPORTUNIDAD DE SER FELIZMENTE IMPERFECTA: Acepto que voy por progreso, no por perfección, por ello utilizaré mis recursos, creatividad e imaginación para hacer frente a los desafíos durante el taller.

3. CONFIARÉ EN EL PROCESO Y MANTENDRÉ LA ATENCIÓN EN MI CONVERSACIÓN: Acepto que la mejor experiencia y mayor beneficio del taller vendrá de mi compromiso para realizar todas las prácticas sugeridas. Disfrutaré del camino, así como del destino.

4. ELEGIRÉ LA EXPERIENCIA QUE QUIERO VIVIR EN MI TALLER Y SERÉ CONHERENTE CON ELLA: Estoy consciente de que puedo vivir este taller de manera individual o colectiva. De manera individual: puedo vivir la experiencia a mi propio ritmo. De manera colectiva: compartiré con todas las demás mujeres de mi edición y podré enriquecerme con el despertar, el poder y las posibilidades de todo mi grupo.

5. HONRARÉ A LAS DEMÁS MUJERES DE ESTE CÍRCULO: Acepto mantener la confianza, proteger la privacidad y respetar la vulnerabilidad de otras mujeres que comparten conmigo. Todas estamos en nuestro propio viaje. Cada una de nosotras está aquí para aprender. Acepto nuestra Diversidad. Hablo y escucho desde el corazón.

6. ME PERMITIRÉ VER MI GRANDEZA: Acepto tomar el 101% de responsabilidad por mi proceso, mi aprendizaje y mi propio bienestar, durante todo el taller. Me daré permiso para invertir energía en despertar la mejor versión de mí misma! Me daré permiso de ver mi grandeza, mis capacidades y mis posibilidades. Estaré dispuesta a darme la oportunidad de reescribir mi historia.

Firmado:

Tu Nombre y fecha