

## MI COMPROMISO

Yo, \_\_\_\_\_, completaré los 40 días, sin importar qué.

Durante 40 días:

Me comprometo a mí mismo a verme como desde la altura de un halcón, prestando mucha atención.

A darme cuenta de los pensamientos que estoy teniendo.

A darme cuenta de los sentimientos y emociones que estoy experimentando.

A darme cuenta de las historias que cuento sobre mí mismo y sobre los demás.

A darme cuenta de las palabras que digo.

A darme cuenta de las palabras que salen de mi boca.

A darme cuenta de cuando quiero corregir, cambiar o controlar a una persona o situación.

A darme cuenta cuando estoy criticando, condenando, juzgando (a mí mismo o a otros), compartiendo una queja, propia o ajena.

A darme cuenta de las conversaciones (voces) que pasan en mi cabeza.

A darme cuenta cuando estoy centrado en el pasado y pensando en el futuro.

Reconozco una Presencia y Poder en mi vida (Dios, la Inteligencia Divina, Cristo, el Espíritu Santo, Jesús, Poder Superior, Paz, Amor, Espíritu, etc.) y me comprometo a desarrollar una relación con ella.

Me comprometo a 30 minutos por día (mínimo) de tiempo de silencio centrado, sin distracciones: para escuchar, escribir un diario, la oración, la meditación.

Me comprometo a volver a organizar mi horario para hacer tiempo cada día (de 30 minutos a una hora) para hacer este trabajo de 40 días (ver el video, leer el mensaje diario, la práctica y la aplicación de la lección de cada día).

Yo entiendo que la transformación a veces puede ser desconcertante, confusa y caótica.

Me comprometo a continuar con este programa de 40 días, no importa que las emociones emerjan, no importa que se produzcan situaciones.

**¡ME COMPROMETO COMPLETAMENTE!**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



MAESTROS DE DIOS

[maestrosdedios.org](http://maestrosdedios.org)