

Contrato de Compromiso Personal

Yo, _____, entiendo que me estoy embarcando en un proceso fascinante de mejora personal y voy a aprovechar al máximo esta oportunidad mágica.

Yo, _____, me comprometo a leer todas las semanas las unidades propuestas y a hacer las tareas y ejercicios. Además, me comprometo a hacer un cambio profundo en mis hábitos poniendo en práctica las herramientas del programa y las recetas sugeridas.

Yo, _____, comprendo que este programa despertará emociones y suscitará problemas con los que tendré que lidiar. Soy consciente de que salir de mi zona de confort tiene sus dificultades, las cuales afrontaré con pasión y total alegría. También aceptaré a quienes no me apoyen y cualquier traba de la sociedad, sin perder nunca la motivación de mejorar mi vida.

Yo, _____, me comprometo a lo largo de todo el programa, a cuidarme bien, a dormir todo lo necesario, a comer de forma inteligente y consciente, a ejercitarme con armonía y constancia, y a mimarme como es debido y como me merezco.

Yo, _____, entiendo que este programa **no pretende reemplazar ningún tratamiento médico en curso**. Solo es una propuesta saludable para lograr un cambio de hábitos y de estilo de vida. Consultaré con Mariano y con mi médico de cabecera antes de dejar cualquier medicación o tratamiento.

Finalmente, por razones éticas y de respeto a Mariano, me comprometo a **no compartir los contenidos de este programa con otras personas** que no se hayan inscrito en el mismo. Me he esforzado por ingresar en este programa y otras personas deben también hacer su propio esfuerzo.

Firma

Fecha