

MI PROMESA

No es para nadie más. Es para mí.

Imprime esta hoja. Llénala con tu propia letra — sin prisa. Cuélgala donde la veas todos los días: en el refrigerador, frente al espejo, junto a tu cama. Es tu palabra contigo misma.

Yo, _____ prometo —

Hacer esto por —

(escribe el nombre de quien te importa más, incluso si eres tú misma)

Lo que voy a cambiar en estas 8 semanas —

(una cosa pequeña que sí puedes sostener)

Lo que no voy a aceptar más —

(de mí, de otros, de mi vida diaria)

Cuando quiera rendirme, me voy a acordar de —

(una imagen, una frase, una persona)
