

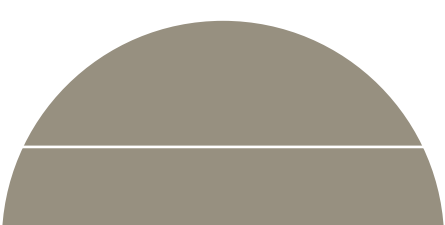
SELF COMMIT MENT



— RADIANT WOMEN COACHING —

EL ARTE DE VIVIR DESDE EL PROOPÓSITO

SEMANA 1



SELF COMMIT MENT

“PRIMERO FUE LA PALABRA”

Una de los principios de la mujer radiante es CUMPLIR TU PALABRA.

CUMPLE TU PALABRA CONTIGO MISMA.

Es la promesa más importante que te puedes hacer. Decretar es ultra poderoso. Cuando nos hacemos promesas que no cumplimos, vamos perdiendo credibilidad en nuestra propia palabra, lo cual causa que la próxima vez que prometamos algo nuestro cerebro relacione “Prometo algo” = “no lo cumplo”, perdiendo confianza en ti misma.

Para poder cumplir tu palabra requieres lo siguiente:

Claridad
Retador
Alcanzable
Constancia

Es importante que establezcas compromisos retadores pero alcanzables. Esto es completamente personal y es importante ser HONESTA contigo misma. Constantemente queremos cambiar TODO de la noche a la mañana, encuentra el punto medio donde obtengas resultados, exista claridad de cuándo estás cumpliendo con tu palabra y puedan mantenerse con el tiempo a pesar de la resistencia que surja en el proceso de adquirir nuevas prácticas expansivas.

SELF COMMITMENT

Cuántos minutos al día te comprometes a meditar (mínimo 20 min).

MINUTOS

Cuántas horas te comprometes a dedicar al curso semanalmente (mínimo 8).

HORAS

Cuántas horas te comprometes a leer diariamente (abierto).

HORAS

¿Qué te hace sentir más conectado con Dios / Universo / Fuente? ¿Cómo puedes hacer más de eso?

Es importante que tengas claro qué técnicas o actividades son las que más te conectan contigo y las puedas incluir en tu plantilla de alineación. ¿qué es lo que más te hace conectar contigo?

¿Cuántas horas/minutos dedicarás a ello diariamente?

HORAS

¿Qué estás dispuesta a comprometer en términos de tiempo, recursos y práctica creativa + espiritual con esa VISIÓN? SE ESPECÍFICA

INTEGRA EL RESULTADO DE ESTE DOCUMENTO EN TU ACCOUNTABILITY TRACKER