



Hacer un contrato con un terapeuta, amigo o una persona de confianza y significativa en mi vida.

Para hoy y los próximos días me comprometo a

Ejemplos:

- Disminuir la autocomplacencia negativa
- Construir experiencias positivas
- Usar mis habilidades de superación
- Tomaré medidas para eliminar sustancias u objetos dañinos
- Me comprometo con la VIDA
- Me fijaré algunas metas personales

¿Cuáles son mis Obejtivos personales?

Dividirlos en pasos más pequeños y alcanzables

Ejemplos:

- Estar más con los demás
- Únirse al grupo de lectura
- Únirse al grupo de senderismo
- Contactar a un viejo amigo
- Ir a tomar un café por la mañana
- Planear un evento con amigos

Habla positivamente de ti, ¿Qué puedo decirme para animarme y sobrellevar las cosas?

Ejemplos:

- Esto pasará
- Ya me he enfrentado antes, me las arreglare ahora
- Esto mejorará
- Hay cosas que puedo hacer para ayudarme a sentirme mejor

Aspectos positivos de mi vida

Ejemplos:

- Personas positivas
- Pertenencias
- Características positivas de mi mismo, como el carácter o una habilidad personal

Cambios que realizaré:

Objetivos Personales:

Frases de ayuda

Lo positivo de mi vida



CONTRATO DE COMPROMISO DE VIDA

Mis habilidades de adaptación

Ejemplos:

- Autosuficiente
- Actuar de forma opuesta
- Construir experiencias positivas
- Diferentes temas de conversación

Objetivos Personales:

Mi plan de seguridad

¿Qué puedo hacer para reducir el dolor?

¿Qué puedo hacer que me ayude a sobrellevar mejor el dolor?

¿Con quien o dónde puedo ir?

Ejemplos:

- ¿A quién puedo llamar?
- Autocalmarse, convivir con los demás
- Actuar de forma opuesta, calmarse, distraerse
- Familiares o amigos, profesionales de la salud, voluntarios o amigos, servicios de emergencia.

Opciones

Le daré una copia de este contrato de compromiso de vida a una persona importante en mi vida para ayudarme en este momento difícil.

Me comprometo con la vida por _____ días con la opción de renovar por otros _____ días.

Me comprometo a hacer los cambios positivos como se detalla en este contrato de compromiso con la vida.

Nombre:

Firma:

Fecha: