

Yo

reconozco el poder en mis palabras y declaro hacer un esfuerzo para apegarme a las siguientes

Afirmaciones

Conmigo Mismo



COMENZARÉ
POR REFERIRME
A MÍ MISMO CON
RESPECTO

SERÉ ÍNTEGRO CON MIS PALABRAS
Y ME HARÉ RESPONSABLE DE CADA UNA DE ELLAS

ESTARÉ ABIERTO AL DIÁLOGO, A
ESCUCHAR PARA ENTENDER;

No para Juzgar

HONRARÉ MIS PALABRAS
CON MIS **ACTOS**

Con Relación a los Demás

USARÉ **LENGUAJE LLANO** PARA EXPRESAR MIS DESEOS,
COMUNICARÉ CLARAMENTE MIS EXPECTATIVAS

MANTENDRÉ PRESENTE QUE
MIS PALABRAS, UNA VEZ
SALEN DE MIS LABIOS,

SON TAMBIÉN
DE QUIÉN LAS RECIBE

DIRÉ EN TU AUSENCIA,
SOLO LO QUE ESTARÍA
DISPUERTO A REPETIR

-EN TU-

Presencia

USARÉ MI VOZ

PARA HABLAR POR QUIÉN
NO PUEDE, POR QUIÉN
CALLA POR MIEDO
U OPRESIÓN

En Medio del Conflicto

EN LUGAR DE LEVANTAR MI VOZ,
ELEVARE MIS **ARGUMENTOS**

BUSCARÉ HABLAR CON LA
VERDAD, PERO ENTENDIENDO
QUE **NO SÓLO MI**
VERDAD ES VÁLIDA

TOMARÉ TIEMPO PARA
ORGANIZAR MIS IDEAS
Y EVITARÉ QUE ME GANE LA
-EMOCIÓN-

ME DARÉ LA **OPORTUNIDAD**
DE RETRACTARME,
DE CAMBIAR DE OPINIÓN
Y DISCULPARME SIN
MIEDO A SER

Juzgado

ME COMPROMETO A ELEGIR DIARIAMENTE EN QUÉ SE CONVERTIRÁN MIS PALABRAS:
SALVAVIDAS O ANCLA QUE HUNDE, TEMPESTAD O BRISA SUAVE, GOLPE QUE
ATURDE O HERRAMIENTA QUE CONSTRUYE.