**Compromiso con uno mismo**

El compromiso con uno mismo es uno de los compromisos más difíciles de asumir.

Para ello es necesario tomar conciencia de nuestra manera de vivir. Éste compromiso es sencillo, pero no es fácil ya que muchas veces nos engañamos a nosotros mismos, sin darnos cuenta de las consecuencias que tiene esto a largo plazo.

Es por esta razón, que el compromiso con uno mismo implica disciplina, para poder mantener en el tiempo **la práctica consciente**. Tener disciplina en la práctica significa que no necesariamente hay que tener ganas de practicar, simplemente hay que hacerlo.

Éste curso fue diseñado para ser realizado en el lapso de 8 semanas, por lo que recomendamos que puedas comprometer tu intención para cultivar la paciencia, y no adelantar clases. La práctica necesita de tiempo y condiciones para asentarse. Si apenas miras los temas de las clases a toda velocidad o en diagonal, no vas a enterarte de nada.

Los cambios que cada uno logra a lo largo del curso, son absolutamente proporcionales a la práctica diaria. Este compromiso requiere ser renovado momento a momento, para poder continuar día tras día recorriendo conscientemente el camino que implica el autoconocimiento y la toma de conciencia.

Tras haber comprendido lo anterior, yo…………………………………..……… me comprometo conmigo mismo a realizar las prácticas diarias de manera consciente durante las 8 semanas que dure el curso, así como también cumplir con las propuestas que se den durante las clases.

Fecha…………………Firma……………………………………………