



PSICOTERAPIA GESTALT
ADRIANA CRUZ BUNT

Carta Compromiso

Quiero felicitarte por dar este paso de buscar apoyo, este paso en el que buscas sentirte bien contigo mismo y con lo que te rodea, este es el principio del cambio y no todos tienen la valentía y el coraje de aceptar que necesitamos ayuda y apoyo.

Esta carta es personal, lo que busco es que escribas aquellas situaciones y aspectos con los que no estás a gusto y de las que te puedas hacer responsable y así trabajarlas en terapia.

Guarda la carta y cada vez que notes un logro, un cambio, algo positivo que veas en ti escríbelo a modo de reconocimiento propio y déjate vivir la experiencia del cambio y de aceptarte a ti mismo.

Recuerda el espacio de la psicoterapia es sólo para ti, es un espacio único en donde el compromiso es básico para el logro de tus objetivos.

¡Gracias!