

.....CONTRATO DE COMPROMETIMENTO.....

Rede Focoh, dia ____ de _____ de 202__

Eu, _____, com a clareza que tenho do meu Mapa do Projeto de Vida, me comprometo a fazer o que precisa ser feito para realizá-lo.

Minhas principais expectativas em relação ao tratamento nesta fase são as seguintes:

1. _____
2. _____
3. _____

Ao longo dessa jornada, compreendi que minha transformação depende das escolhas que faço diariamente. Reconheço que os hábitos sabotadores que antes faziam parte da minha rotina não podem mais ter espaço na minha vida, e que assumir a autorresponsabilidade significa agir de maneira coerente com os compromissos que estabeleci comigo mesmo. Sei que cada decisão que tomo fortalece ou enfraquece minha recuperação, e por isso me comprometo a manter o foco nos hábitos saudáveis que construí, respeitando meus limites e ajustando minhas ações sempre que necessário.

Também compreendi que o ambiente e as pessoas ao meu redor influenciam diretamente meu caminho. Me comprometo a preservar e fortalecer meus círculos de influência positivos, cultivando relações que me impulsionam a crescer e evitando aqueles que possam me desestabilizar. Sei que a mudança não acontece isoladamente, e por isso assumo a responsabilidade de escolher conscientemente os ambientes, as companhias e as práticas que sustentam minha nova forma de viver.

Ass: _____