

Con el fin de que podamos vivir mucho tiempo y felizmente juntos y con el deseo de mantener y restaurar nuestro amor y comprensión más profunda, los abajo firmantes, acordamos los siguientes términos y condiciones:

Yo, ..... (el que está enojado) me comprometo a:

1. Abstenerse de decir o hacer cualquier cosa que pueda causar mayores daños o escalar la ira.
2. No reprimir mi ira.
3. Practicar la respiración consciente y tomar refugio en la isla de mí mismo.
4. Con calma, y la próximas 24 horas, expresar a la persona que me ha enojado por causarme ira y sufrimiento, que me ha causado estos sentimientos; ya sea verbalmente o por una carta de paz.
5. Pedir una cita para más adelante en la semana (por ejemplo, la noche del viernes) para discutir este asunto más a fondo, ya sea verbalmente o por carta de paz.
6. No decir: "1 no estoy enojado. Todo está bien. Yo no estoy sufriendo. No ha pasado nada que me haya hecho enojar - por lo menos no lo suficiente como para hacerme enojar".
7. Mirar profundamente en mi vida diaria mientras estoy sentado, caminando y respirando, con el fin de ver:
  - A. las maneras que no he sido consciente o lo suficientemente hábil
  - B. cómo me he hecho daño a la otra persona a causa de mi propia energía del hábito
  - C. cómo la fuerte semilla de la ira en mí es la primera causa de mi enojo
  - D. cómo la otra persona sufre también y cómo su sufrimiento riega la semilla de mi ira
  - E. cómo la otra persona está buscando alivio a su / su propio sufrimiento
  - F. que siempre y cuando la otra persona sufra, yo no puedo ser verdaderamente feliz.
8. disculparme de inmediato, sin tener que esperar hasta que la reunión del viernes, tan pronto como me doy cuenta de mi impericia y falta de atención.
9. Posponer la reunión del viernes si todavía no me siento lo suficientemente calmado como para hacerlo.

Yo, ..... (El que "ha hecho" el otro enojado) me comprometo a:

1. Respetar los sentimientos de la otra persona, no ridiculizarla o restar importancia a la situación y dar tiempo suficiente para que él o ella se calme.
2. No presionar por una discusión inmediata.
3. Confirmar la solicitud de la otra persona para una reunión, ya sea verbalmente o por una nota de paz y asegurarle que voy a estar allí.
4. Practicar la respiración consciente y tomar refugio en la isla de mí mismo para ver de qué manera:

A. Tengo la semilla de la crueldad y la ira en mi, así como la energía del hábito para hacer la otra persona infeliz.

B. He, de forma equivocada, buscado el alivio de mi propio sufrimiento al hacer que la otra persona sufra.

C. Al hacer a la otra persona sufrir, causo mi propio sufrimiento.

5. Disculparme tan pronto como me doy cuenta de mi impericia y falta de atención, sin hacer ningún intento de justificarme o esperar hasta a la reunión del viernes.

Firmado en este día ..... de ..... del ....., en presencia de mi familia, compañero, amigos.

.....

### *Carta de paz*

Día:

Hora:

Querido \_\_\_\_\_

Esta mañana (tarde) dijiste (hiciste) algo que me ha enojado mucho. He sufrido mucho. Quiero que sepas lo que me esta sucediendo.

Dijiste (hiciste):

Por favor, miremos a lo que has dicho (hecho) y examinemos juntos esta situación de forma abierta y en calma este viernes (tarde/noche)

Con sinceridad y con sufrimiento, \_\_\_\_\_