

# Plan diario para cuidar las relaciones con tu gente

Marca con una x el tip que realices hasta cumplir con todo el plan

## Lunes

Fecha: \_\_\_\_\_

### Ponte en los zapatos de otro

Esa persona que aparentemente no toleras, tiene una historia, una vida y una forma de pensar, igual que tú. Ponte en sus zapatos y encontrarás que tiene cosas en común contigo  
**¡Búscas afinidades y eliges tolerar!**

**¿Cómo te pones en los zapatos del otro?**

Piensa en esa persona que por suposiciones y prejuicios prefieres mantener a distancia. Date la posibilidad de conocerla: acércate, saludala y pregúntale cómo van las cosas. Lo que vas a encontrar te sorprenderá  
**¡Y serás muy feliz!**

*¡Dat da dat!*

## Martes

Fecha: \_\_\_\_\_

### Anímate a conocer gente distinta

El miedo a lo desconocido es algo común, pero no debe limitarte. Vives en un mundo diverso, así que **elige aprender, valorar y disfrutar las diferencias que encuentras en los demás.**



**¿Cómo puedes celebrar las diferencias de los demás?**

Imagina que todos fuéramos iguales. Aburrido, ¿verdad? La diversidad es un regalo de la vida. Por eso, piensa en esa cultura que supuestamente no te gusta y date la oportunidad de conocer algo de ella  
**¡Te divertirás aprendiendo sobre mundos nuevos y el tuyo se hará más grande!**

*¿No chuuu?*

## Miércoles

Fecha: \_\_\_\_\_

### Deja ir el malestar y la tensión

Cuando alguien te queda mal, te incumple un acuerdo, o hace algo que te hace sentir tristeza, rabia, o alguna otra fuerte emoción, **deja ir esa sensación negativa.**

**¿Cómo puedes dejar ir una sensación negativa?**

Ubícate en una posición cómoda. Empuña tus manos, cuenta hasta cinco y mantén la tensión. Después, suelta tus manos, cuenta hasta tres y deja ir la mala emoción. Respira hondo, ve a dialogar pacíficamente con quien te defraudó e intenta llegar a un nuevo acuerdo

*¡Lego taak!*

# Plan diario para cuidar las relaciones con tu gente

Marca con una x el tip que realices hasta cumplir con todo el plan

## Jueves

Fecha: \_\_\_\_\_

### Sal del caparazón

Si has tenido malas experiencias cuando acuerdas cosas con algunas personas, no escondas esos sentimientos tras un pesado caparazón. **Dialoga con esas personas y bríndales segundas oportunidades**, porque todos cometemos errores y tenemos derecho a que nos den otro chance.

---

¿Cómo puedes dejar ir una sensación negativa?

Sientate comodamente, toma un papel y haz un listado con los nombres de las personas cercanas con las que has discutido o peleado. Lee cada nombre y piensa bien qué fue lo que pasó, cuáles fueron tus posibles errores en el manejo de esa situación. Luego, date la oportunidad de retomar contacto con ellas, llámalas, escríbeles, o envíales una de nuestras postales para abrir caminos de diálogo. Si hay una respuesta positiva, pide disculpas si es necesario, **expresa tu cariño y la falta que te hizo cada persona**.

*¿Da wat yu de wiet pan?*

## Viernes

Fecha: \_\_\_\_\_

### Confía

No te armes videos en la cabeza. Desconfiar te roba tranquilidad, fuerza, tiempo y no te deja fluir ni ser buena onda con los demás. **Elige siempre confiar. Si tienes dudas sobre el otro, háblale con calma y franqueza**. Te ahorrarás montones de emociones, momentos destructivos y tiempo que puedes invertir en asuntos reales, útiles y constructivos.

---

¿Cómo eliges confiar en los demás?

Si te has hecho algún rollo, o te llenas de prejuicios al mirar al otro ¡Detente! No le des más vuelo a esas **fantasías miedosas y destructivas**. Imagínate una hoguera hermosa y luminosa en la cual depositas todos esos molestos pensamientos, y mira cómo se deshacen. Luego, **habla, conoce al otro y has crecer tus relaciones desde la confianza**

*iTrust & let love rule!*