

Plan quincenal para cuidar las relaciones con tu gente

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

——— Días 1 - 15 ———

Mes: _____

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!

——— Días 15 - 30 ———

Mes: _____

Animáte 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 chuu?

——— Días 1 - 15 ———

Mes: _____

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 quincenal para cuidar las relaciones con tu gente

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

_____ Días 15 - 30 _____

Mes: _____

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?

_____ Días 1 - 15 _____

Mes: _____

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!