

-DE CARA A LA SOLUCIÓN-

HERRAMIENTAS



Virtud

*PRUDENCIA
*AUTOGOBIERNO



Antivalor

* TERQUEDAD
* NEGATIVIDAD



Valor

* RESILIENCIA



Verbo

* PROPONGO SOLUCIONES.
* PIENSO EN POSITIVO.



Misiones

- Este mes las misiones te van a ayudar a desarrollar más la resiliencia y a tener una actitud de solución frente a los conflictos.

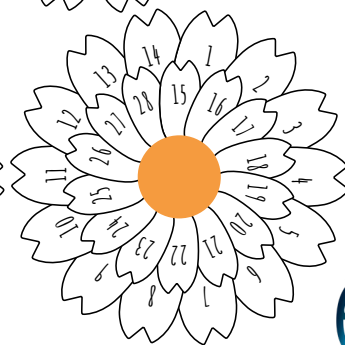
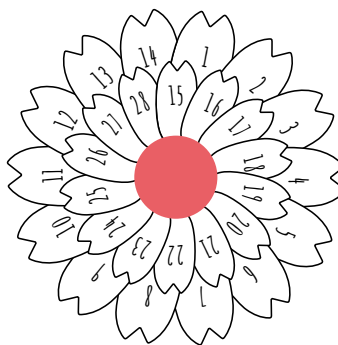
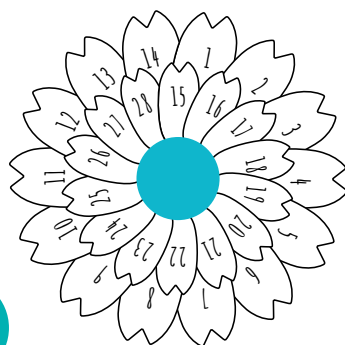
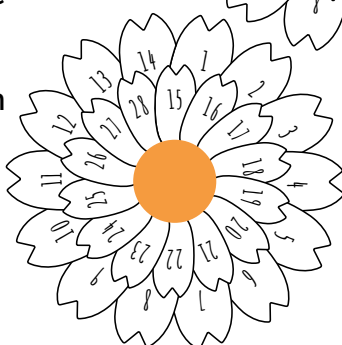
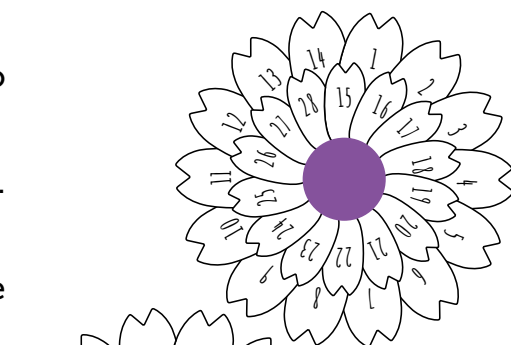
1. MINDSET: Cuando hay una dificultad, lo sigo intentando.

2. FV: Uso el "Mensaje yo", ante un conflicto. (Ve video sugerido en la plataforma).

3. GAG: Si cometo un error lo acepto, me disculpo y reparo el daño.

4. GAG: Frente a todas las quejas pienso en una propuesta. (Pienso: ¿Cómo sí?)

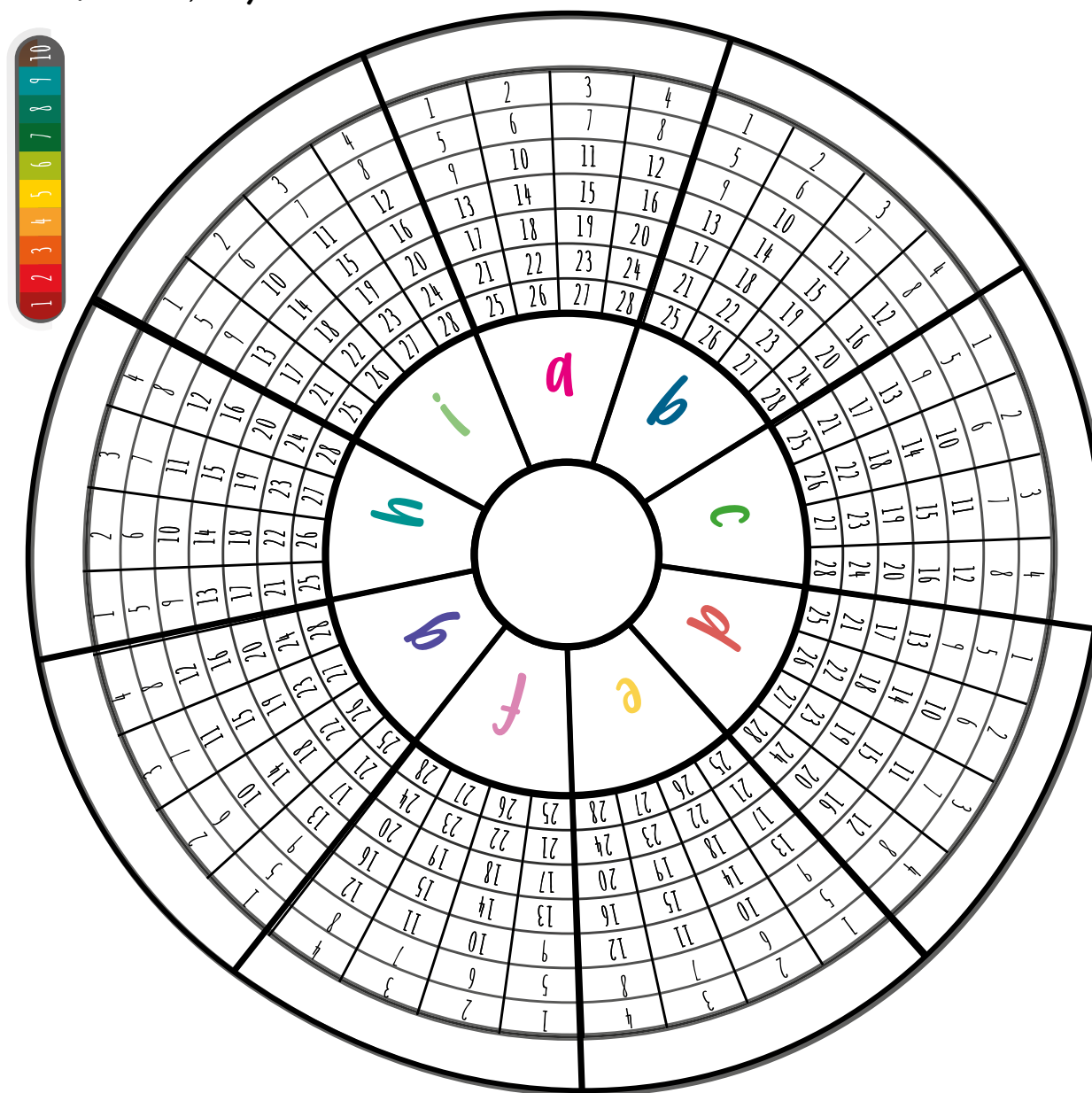
5. PA: Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.



MIS EMOCIONES

- ¿Cómo te sientes hoy? Sigue la dinámica de cada mes.

- a) Mi familia.
- b) Mis amigos.
- c) Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría.
- d) Mis logros y mi capacidad.
- e) Mi autoestima.
- f) Mi físico.
- g) Mi diversión.
- h) Mi compromiso.
- i) Mis emociones de hoy.



PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.

Quiero, puedo y merezco

Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

- Obstáculos a superar.

Acciones para lograr.

Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.