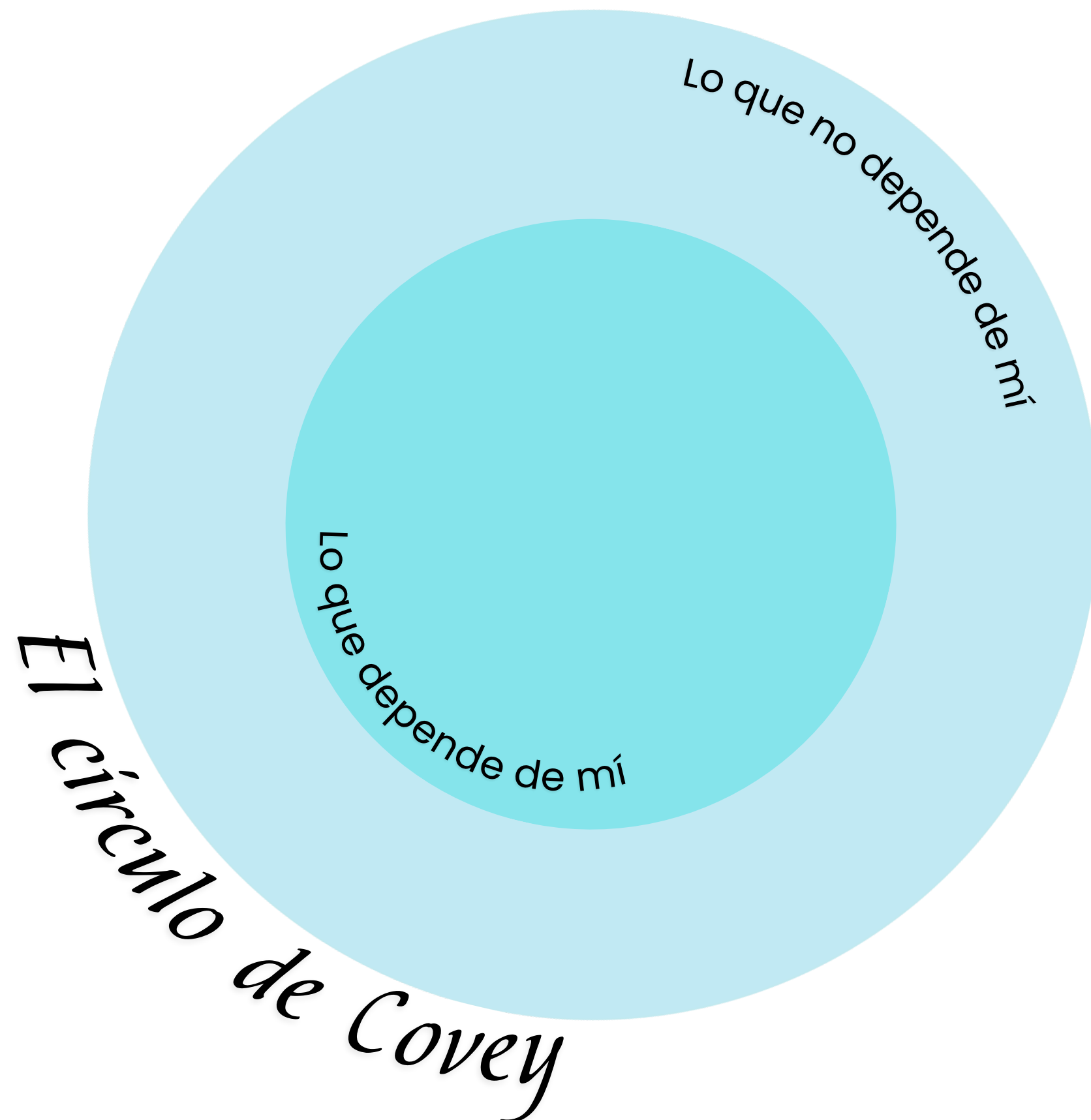


INSTRUCCIONES: Para realizar el siguiente ejercicio te pedimos que enumeres 03 problemas o situaciones que te estén afectando estos momentos, y que la identifiques en el círculo:



El Círculo Blanco está compuesto por aquellas cosas que puedes controlar, que puedes cambiar, ya que dependen de ti. Es tu círculo de influencia. Tú eliges lo que haces con ello.

El Círculo Azul Está compuesto por las cosas que están fuera de tu control, son cosas que te generan preocupación, pero sobre las que no puedes hacer nada porque no dependen de ti.

Si te concentras en el círculo azul te generará ansiedad y tendrás una sensación de impotencia, incluso de sufrimiento continuo, ya que no puedes hacer nada para que cambie.

Si te concentras en tú círculo blanco poniendo esfuerzos en aquellas cosas que puedes influenciar, podrás hacer muchas cosas que te ayuden a ti y a los demás.

Y con el tiempo, podrás quizá influenciar el otro círculo a través del tuyo.

Es fundamental que reflexiones y te des cuenta de qué cosas están en cada uno de ellos y que dediques tu atención y energía al círculo de aquellas cosas puedes cambiar.