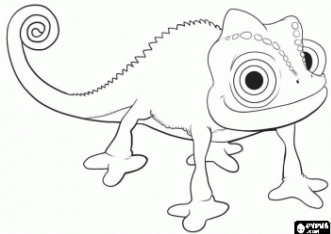


LA CARTA ALTA

Diseñado por: Lynn Lott

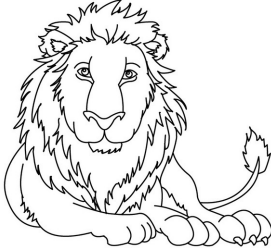
Traducido por: Fátima Valdiviezo, Certified Positive Discipline Educator

		En tus peores momentos podrías:	En tus mejores momentos podrías:	Problemas con lo que podrías estar lidiando:	Lo que necesitas cuando estás estresado:	En lo que necesitas trabajar:
Rechazo y Dificultades	<p>Complacer</p> 	<p>Disculpate demasiado. Tener dificultad para tomar una postura. Preocuparte más por los demás que por lo que tú sientes. Ser desconfiado y fácil de lastimar. Ser demasiado sensible. No decir lo que quieres. Decir que sí cuando quieres decir que no. Evitar el manejo de conflictos. Negar los problemas.</p>	<p>Ser amigable. Ser considerado y sensible hacia los sentimientos de los demás. Dar mucho. Ser adaptable y estar dispuesto a llegar a acuerdos. Ser una persona que sabe escuchar. Ser empático. Amar fácilmente. Que los demás realmente te importen. Ser optimista y generalmente ver lo positivo que tienen los demás. Ofrecerte como voluntario y que los demás puedan contar contigo. Evitar conflictos.</p>	<p>Podrías provocar en los demás a sentirse molestos y culpables-y luego resentidos. Podrías sentirte resentido e ignorado. No tener las cosas en la forma en que quisieras. Pérdida del sentido de sí mismo y de lo que te hace feliz.</p>	<p>Que te digan cuánto te aman. Contacto físico. Que te muestren aprobación. Que te muestren agradecimiento. Que te hagan saber que no te meterás en problemas si muestras cómo te sientes.</p>	<p>Sé más abierto y honesto, di lo que estás pensando y sintiendo. Cuando digas “no”, dilo con seguridad y confianza. Deja que los demás se encarguen de sus propios sentimientos y conductas. Pasa tiempo a solas e intenta dejar de complacer a todos. No temas pedir ayuda.</p>

LA CARTA ALTA

Diseñado por: Lynn Lott

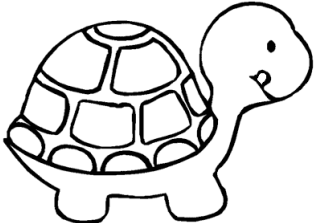
Traducido por: Fátima Valdiviezo, Certified Positive Discipline Educator

		En tus peores momentos podrías:	En tus mejores momentos podrías:	Problemas con lo que podrías estar lidiando:	Lo que necesitas cuando estás estresado:	En lo que necesitas trabajar:
Falta de Sentido y Poca Importancia	<p>Superioridad</p>  <p><small>© 2000 - www.gullfy.com</small></p>	<p>Hacerte cargo de demasiado y sentirte sobrecargado. Saberlo todo y disfrutar de tener la razón. Buscar a quién culpar en lugar de tomar la responsabilidad. Hacerlo todo tú mismo en lugar de delegar. Ver a los demás como "mejor que" o "peor que". Tener una postura crítica de ti mismo y de los demás. Parecer arrogante a los ojos de los demás. Tratar de ocultar los sentimientos de inferioridad. Nunca estar satisfecho.</p>	<p>Ser idealista y tener gran interés social. Ser productivo y conocedor. Dispuesto a trabajar duro. Hacer reír a los demás. Animar a la gente. Recibir muchos premios y reconocimientos. Ser el líder en lugar de esperar a que los demás te digan cómo hacer las cosas. Ser muy creativo. Tener claridad en cuanto a lo que es importante. Tener mucha confianza en ti mismo.</p>	<p>Sentirte abrumado. Invitas a los demás a sentirse incapaces e insignificantes. Conocido como "sabelotodo" o visto como muy rudo sin darte cuenta que es un problema. Nunca sentirte satisfecho porque crees que podrías haberlo hecho mejor. Sentir que tienes que soportar estar con mucha gente incompetente a tu alrededor. Pasar mucho tiempo cuestionándote cuánto vales realmente.</p>	<p>Que te digan lo importante que eres. Que te agradezcan tus contribuciones. Que te ayuden a dar un paso a la vez. Que te digan que tienes razón.</p>	<p>Deja de buscar culpables y busca soluciones. Valora cuando alguien haga algo bien, incluyéndote a ti mismo. Mira lo que tienes en vez de mirar lo que no tienes. Muéstrate interesado en lo que los demás tienen que decir. Haz deporte, come sano.</p>

LA CARTA ALTA

Diseñado por: Lynn Lott

Traducido por: Fátima Valdiviezo, Certified Positive Discipline Educator

		En tus peores momentos podrías:	En tus mejores momentos podrías:	Problemas con lo que podrías estar lidiando:	Lo que necesitas cuando estás estresado:	En lo que necesitas trabajar:
Estrés y Dolor	<p>Comodidad y Evitación</p> 	<p>Hacer bromas sobre ti mismo. Intelectualizar la situación. Hacer sólo lo que ya sabes hacer. Evitar nuevas experiencias. Tomar el camino más fácil. Dejar las cosas a medio hacer. Evitar riesgos. Esconderte para que nadie sepa que no eres perfecto. Reaccionar exageradamente. Quejarte. Llorar. Gritar. No pedir ayuda. Ensimismarte. Cerrar tu corazón.</p>	<p>Ser estable y confiable. Crear una atmósfera cómoda y relajante para los demás. (Un anfitrión maravilloso) Ser flexible y relajado. Ser bueno para hacer sentir importante a los demás. Ser fácil de agradar. Hacer lo tuyo muy bien. No entrometerte. Ser diplomático.</p>	<p>Difícil de motivar. Ser flojo e improductivo. Tomar el camino de la menor resistencia. Evitar el conflicto. Hacer solamente las cosas que haces bien. Permitir que otros hagan lo que te toca a ti. Preocuparte mucho, pero sin dar a conocer lo asustado que estás. Manipular las situaciones incómodas en lugar de confrontarlas. Querer que cuiden de ti. No tomar la iniciativa. Podrías provocar en los demás que se sientan frustrados y/o aburridos.</p>	<p>Que no te interrumpan. Que te inviten a intervenir en el problema. Que te escuchen con atención. Que te muestren que confían en ti. Que le den espacio a tus pensamientos y lo que tú deseas. Que te motiven a tomar un paso a la vez.</p>	<p>Crear una rutina tú mismo. Quédate cuando hay un problema, aunque al comienzo sólo observar. Habla y pregunta, di lo que quieres en vez de asumir que no es importante. Dile a los demás cómo te sientes. Al comienzo, pide ayuda para empezar algún proyecto. Comparte tus talentos con los demás.</p>