

Círculo de control



INSTRUCCIONES

Identifica un problema y luego escribe abajo lo que puedes y lo que no puedes controlar.

EJEMPLOS: LO QUE **NO PUEDO** CONTROLAR

- Lo que otros hacen, piensan o sienten.
- El pasado.
- Leyes y normas.

EJEMPLOS: LO QUE **SI PUEDO** CONTROLAR

- Mis palabras y mis acciones.
- Mi actitud.
- Mis valores y aspiraciones.

Problema:

LO QUE **NO PUEDO** CONTROLAR

LO QUE **SÍ PUEDO**
CONTROLAR

