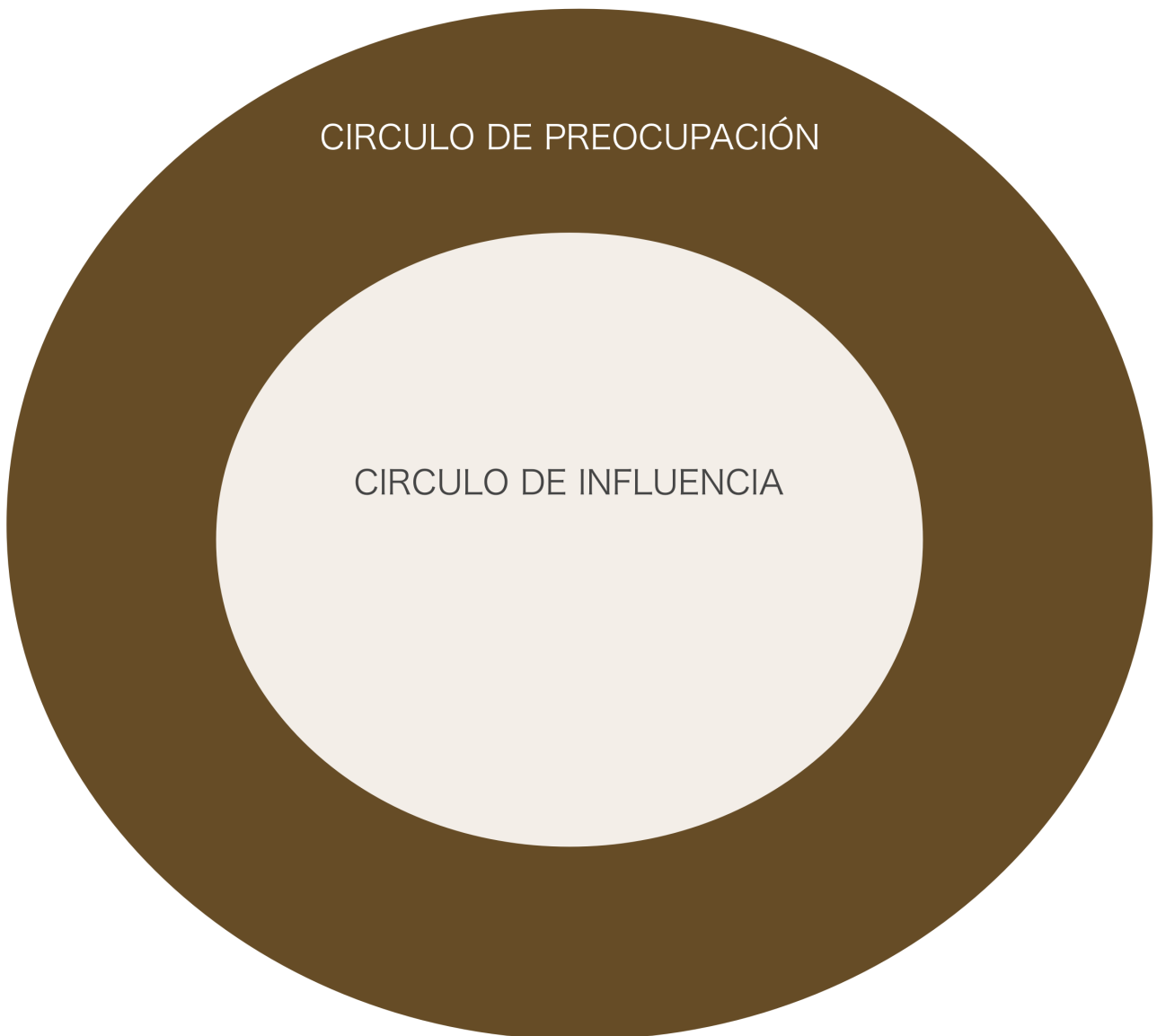


CIRCULO DE PREOCUPACIÓN Y CIRCULO DE INFLUENCIA



El círculo de preocupación es aquel en el que NO podemos influir de forma directa, está fuera de lo que podemos controlar.

El círculo de influencia, por otro lado, es aquel que podemos gestionar, en el que podemos intervenir, actuar y cambiar.

CIRCULO DE PREOCUPACIÓN

CONTEXTO SOCIAL Y CULTURAL
LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS
LOS PENSAMIENTOS DE LOS DEMÁS
LAS DECISIONES DE OTRAS PERSONAS
LO QUE HACEN O DICEN EL RESTO DE PERSONAS
LAS CREENCIAS DE LOS DEMÁS

CIRCULO DE INFLUENCIA

MIS ACTOS
LO QUE DIGO
MIS PROPIAS DECISIONES
CÓMO INTERPRETO MI REALIDAD
MIS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS
MIS EMOCIONES
MIS HERIDAS EMOCIONALES
MI HISTORIA, MI PRESENTE Y MI FUTURO

Aqui te propongo pensar:

¿Cuál es tu círculo de preocupación?

¿Cuál es tu círculo de influencia?

¿Los problemas que ocupan tu mente en qué círculo se encuentran?

Si el problema está en el círculo de preocupación ¿qué puedes hacer?

El **trabajo en terapia**, es ir ampliando cada vez más el círculo de influencia, aprendiendo habilidades de afrontamiento nuevas que nos ayuden a gestionar, no la realidad externa de ese círculo de preocupación, sino cómo ello nos afecta a nuestra realidad interna, nuestro círculo de preocupación, es decir, cómo las interpretamos y afrontamos.

