



EJERCICIOS SEMANA 3. LECCIÓN 3. ¿CÓMO AYUDAR Y AYUDARNOS?

Contesta con sinceridad

1. ¿Sueles sentir culpa cuando alguien te pide ayuda y sientes que debes ayudarlo?
2. Cuando ayudas, ¿te queda una sensación de satisfacción por tu buena obra?
3. ¿Alguna vez habías pensado en que ayudar no siempre es decirle a otros que sí?
4. ¿A veces ayudas sin que nadie se de cuenta?
5. ¿Qué determina que tomes la decisión de ayudar?
6. ¿Para qué las personas usan el chantaje emocional?
7. Si alguna vez has estado muy enfermo, ¿has podido encontrarle el para qué te pasó?

TUS RETOS DE ESTA SEMANA SON:

RETO 1. Identifica y anota qué tipo de chantaje te hace dejarte controlar.

RETO 2. Práctica por lo menos 1 forma asertiva para no dejarte chantajear.

RETO 3. Ayuda desinteresadamente, sin que nadie lo sepa

RETO 4. Observa a tu alrededor como las personas suelen chantajear a otras.

