



Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.
Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.
Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.
Me abstengo de comentar lo que otros comparten.
Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.
Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo.)

En Aras de la Seguridad

En Aras de la Seguridad

Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo.)

Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.

Me abstengo de comentar lo que otros comparten.

Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.

Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.

Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.