

Mi red de apoyo

Las 5 personas que más influyen en mi bienestar actualmente son:

- Persona 1:
- Persona 2:
- Persona 3:
- Persona 4:
- Persona 5:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ellas?

¿Qué aportan a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Mi red de apoyo

Persona 1:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ella?

¿Qué aporta a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Mi red de apoyo

Persona 2:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ella?

¿Qué aporta a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Mi red de apoyo

Persona 3:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ella?

¿Qué aporta a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Mi red de apoyo

Persona 4:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ella?

¿Qué aporta a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Mi red de apoyo

Persona 5:

¿Cuándo fue la última vez que hablé con ella?

¿Qué aporta a mi vida?

¿Qué puedo hacer para cuidar esa relación?

Elige una acción concreta que realizarás este mes:

- ☐ Llamar o escribir a alguien con quien hace tiempo que no hablo.
- ☐ Agradecer a una persona su apoyo o compañía.
- ☐ Compartir un café, una comida o una conversación sin prisas.
- ☐ Ofrecer ayuda a alguien que lo necesite.
- ☐ Reservar tiempo de calidad para una persona importante.
- ☐ Otra: _____

"Las relaciones más importantes de nuestra vida no se construyen en los grandes momentos, sino en los pequeños gestos que repetimos cada día."