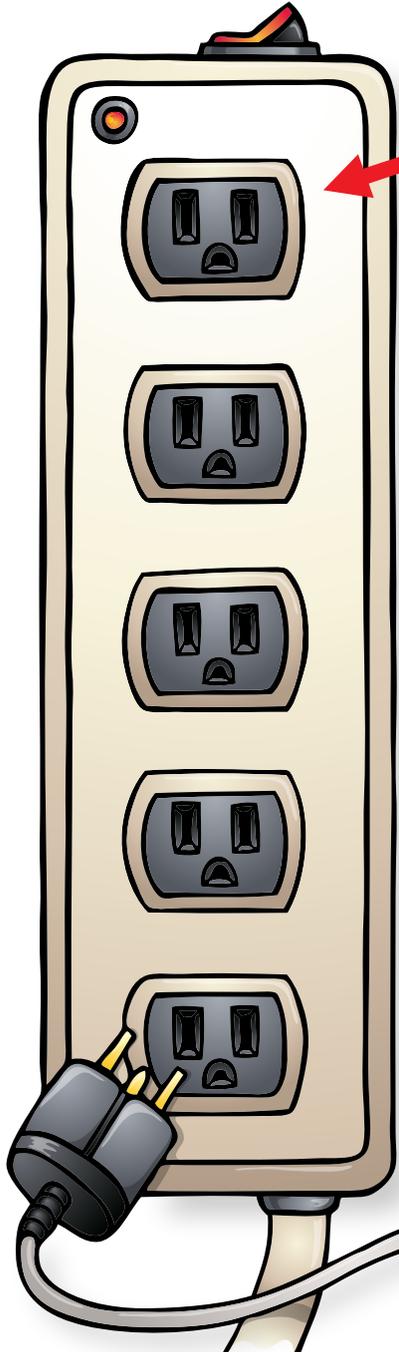


Cómo Conectarse a la Luz



1 Padres/Tutor

- ¿Cuánto tiempo paso con mis padres o tutor? (Si no estás pasando por lo menos 30 minutos al día, debes buscar y exigir más tiempo)
- ¿De qué enfrentamiento, discusión o “lucha por poder” podría deshacerme hoy que no me causase daño y que ayudara a que mis padres calmasen su ansiedad hacia mí?

2 Amigo positivo

- Recuerda- Sabes que tienes un “verdadero” amigo cuando pasas tiempo con ellos y hacen cosas para ayudarse (no hacerse daño) a ellos mismos y a ti.
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a un amigo a superar la presión de sus compañeros y a enfrentarse a los desafíos en su casa y en la escuela?

3 Maestro/Asesor/Autoridad escolar

- Asegúrate de que alguien de la escuela te conoce bien y sabe lo que puedes sueños y desarrollar tu potencial.
- Hazles saber que lo que estás dispuesto a hacer y que deseas trabajar con ellos - (Piensa en tres cosas que estás dispuesto a hacer)

4 Mentor Positivo

- ¿En quien puedo pensar que haya logrado metas y conseguido sueños similares a los que yo quiero lograr?
- ¿Qué tres cosas (cualidades) respeto y admiro de ellos y que también me gustaría desarrollar en mí?
- Arriésgate - Pregúntales, si es posible, cómo pueden ayudarte a lograr la misma cosa

5 Algo Que te Inspire o Motive a Hacer Algo

- ¿Qué es lo que me motiva para no hacer daño a los demás ni a mi mismo?
- ¿Qué es lo que hago con mi tiempo que es divertido, me hace respetarme a mi mismo y no me mete en problemas? (¿Cómo puedo conseguir más de esto?)

