

# Ejercicios

Bloque 2. Importancia del propósito

**Ejercicio 3**

En la siguiente tabla escribe tres actividades que más disfrutes hacer o que consideres que eres capaz de realizarlas.

<b>Actividad</b>	<b>Emoción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Motivación</b>

---

**Reflexión**

Y ahora reflexiona:

<b>¿Qué emociones generan en ti?</b>	
<b>¿Qué tan frecuente las haces?</b>	
<b>¿Qué te movita a realizarlas con más frecuencia? (si es el caso)</b>	

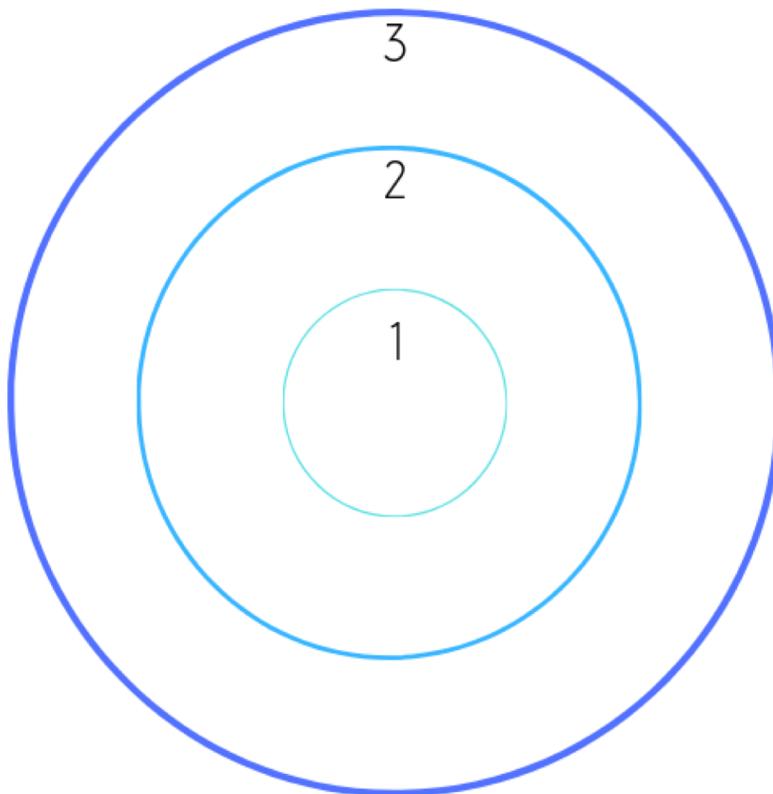
---

## Ejercicio 4

Piensa en tus relaciones sociales para después plasmarlas en el gráfico en forma de círculo de la siguiente manera:

El círculo central (1) te representa a ti, mientras que el círculo 2 representa a las personas más importantes en tu vida, que son aquellas con las que puedes contar en momentos difíciles, cuando necesitas apoyo y con quienes compartes las buenas noticias de inmediato. El tercer y último círculo representa a las personas que conoces, pero que no las consideras tan cercanas.

Tomando en cuenta que el primer círculo eres tú, prosigue con el siguiente (2) y escribe los nombres de las personas más importantes en tu vida en el mismo. Para finalizar, en el último círculo (3) escribe los nombres de las personas con las que acudirías en caso de no poder contar con aquellas que se encuentran en el círculo 2.



Ahora reflexiona sobre lo siguiente:

<p><b>¿No sería lo ideal mover paulatinamente personas del círculo 3 al círculo 2?</b></p>	
<p><b>¿Qué harías tú para agregar a los demás a este círculo?</b></p>	



**Este ejercicio revela la importancia de cultivar las relaciones positivas, ya que a medida que agregues a una persona en tu círculo más cercano, la probabilidad de que esa persona haga lo mismo contigo es mayor.**