

## PERSONAS DIFÍCILES SOBREVIVIR DURANTE LAS VACACIONES

¿Quiénes son las personas difíciles en tu vida?

- Miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo que:
  - Insultarte
  - Hablarles
  - Te menosprecian
  - Presione los botones
  - Robar su gozo
  - Agotan su energía
  - Decir cosas como, "por qué no puedes ser más como..."

o "cuando vas a..." y "debería..."

¿SOLO PARA LAS VACACIONES?

Escribir 3 personas o lugares que podría ir.

- Esto podría ser familiares, amigos o compañeros de trabajo. No descuento quien ha invitado más. Recuerda: No eres una carga para ellos si le viene encima!
- También podría ser restaurantes, bares, clubes o lugares públicos. Salir y disfrutar.
- Si un lugar es incómodo tiene otros 2 como una ruta de plan y escapar.

Si usted decide quedarse en casa:

- Crear un menú y ser creativo.
- Crear una lista de cosas que vas a hacer.

¿Tienen que tratar con personas difíciles?

Si se puede dejar en algún momento referirse a anteriores Consejos para estar a solas!

**No pueden salirse...**

- **Primero**, que todo lo que vas a hacer porque no han cambiado, por lo que van a tratar y presionar los botones tienes que **esperar**
- **Segundo**, poner en lo que yo llamo **La burbuja**, un imaginario campo de fuerza que le protege de su energía negativa y puede no tomar cualquier cosa espíritu decir que tienen que decir o hacer
- **Tercero**, **Ir preparado** con un regreso o una manera de que vas a cambiar la conversación o alejarse de ellos

¿Tienen que tratar con personas difíciles?

- **Cuarto**, puede **pasar a ellos** primero. Me gusta caminar derecho hasta la persona difícil y que digan qué van a decir y puedo volver y seguir adelante y no tienen que cazarme y me atacan
- **Quinto**, tener un **PLAN de salida**. Si se pone demasiado duro, entonces tiene una manera de salir. Por desgracia, si están en tu casa sólo tienes que permanecer ocupado, tienen algunas otras personas que vas hablar, moverse y mantenerse alejados para que no quede atrapado por la persona negativa
- **Por último**, después de que domines estas interacciones, **hacer algo Nice por ti mismo** para **festejar** y **Replenish tu energía**
- **HASTA llegar a la planificación de acción de gracias, Navidad y año nuevo se nos viene encima!!!!!!**