

# MANEJAR O ENTREGAR

## TOP DIEZ

Haga una lista de los 5 a 10 factores estresantes más comunes de su día

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## CATEGORIZAR

De tu lista, ¿cuáles son los factores estresantes...

**EN** TU CÍRCULO DE CONTROL

**FUERA DE** TU CIRCULO DE CONTROL

## HAZ UN PLAN...

## MANEJAR

¿Qué es lo que puede hacer hoy para manejar estos factores estresantes?

## ENTREGAR

¿De qué manera puede delegar/referir/empoderar a otros?