4 CREAR UNA SÓLIDA RED DE ESPERANZA

Su red de esperanza puede estar formada por familiares, maestros, amigos, vecinos, mentores, hermanos y hermanas, niños, médicos o incluso mascotas. Cualquiera a quien usted cree que puede acudir cuando se sienta desesperado pertenece a su red de esperanza. También puede incluir terapeutas, psicólogos y / u otros profesionales médicos en su red de esperanza.

Su red de esperanza debe incluir:

- personas que te conocen y entienden
- personas que valoran tus fortalezas
- personas que contribuyen a su mentalidad esperanzada
- personas en las que puedes confiar
- personas que están disponibles para apoyarlo

Mejore su red de esperanza con:

- la regla de 5:1
- felicitar
- reconocimiento
- bondad
- empatía
- comunicación

Hopeful Cities™
an iFred.org project

Participa gratis en el Desafío de Esperanza Global y únete al Movimiento de Ciudades Esperanzadas en
hopefulcities.org