

Preguntas en las que pensar para empezar:

- ¿Quién te conoce bien?
- ¿Los conoces bien?
- ¿Hace cuánto que se conocen?
- ¿A quién le confías tu información personal?
- ¿Quién te entiende a ti y a las cosas que te importan?
- ¿Quién sabe cómo encontrar información?
- ¿Quién te ayuda a entender cuando estás confundido o asustado?
- ¿Quién se comunica bien contigo?
- ¿Quién te escucha?
- ¿Han respetado sus decisiones en el pasado, incluso cuando no estaban de acuerdo?
- ¿Son comprensivos y te apoyan cuando tus decisiones difieren de las de ellos?
- Si no está seguro de alguno de estos, considere conversar con ellos sobre sus necesidades y expectativas.

Las personas a las que pides que formen parte de tu círculo deben tener algunas cualidades importantes. Aquí hay una lista de verificación sobre el tipo de personalidades y características que una persona puede tener y que la hacen adecuada.

- **Respeto:** ¿Esta persona respeta su capacidad para tomar decisiones?
- **Capacidad de escucha:** ¿Esta persona te escucha cuando hablas? ¿Se toman en serio lo que dices?
- **Disponibilidad:** ¿Esta persona dedica tiempo a ti y a lo que necesitas? ¿Tienen tiempo para ser parte de su equipo?
- **Apoyo:** ¿Esta persona te apoya en tus objetivos? ¿O te hacen sentir mal o triste por las cosas?
- **Conocimiento:** ¿Esta persona tiene una gran habilidad o sabe algo en lo que podría ayudarme cuando sea necesario?
- **Paciencia:** ¿Esta persona se enoja y se frustra rápidamente, o está tranquila y es paciente?
- **Comunicación:** ¿Esta persona se comunica bien? ¿Pueden explicar las cosas de diferentes maneras? ¿Tienen claro lo que dicen? ¿Puedes hacerles preguntas?

