L'Albero delle Preoccupazioni

Distinguere tra preoccupazioni attuabili e ipotetiche

1. IDENTIFICA LA PREOCCUPAZIONE

Cosa hai in mente in questo momento?

2. PUNTO DECISIONALE

È un problema su cui posso fare qualcosa proprio ora?

NO, È FUORI DAL MIO CONTROLLO.

Se No (Preoccupazione Ipotetica)

Esercitati a lasciare andare la preoccupazione. Poiché non puoi cambiare l'esito, focalizza la tua energia sul momento presente.

PROVA QUESTO:

Fai un esercizio di radicamento (come il 5-4-3-2-1) o dedicati a un'attività produttiva.

SÌ, POSSO AGIRE.

Se Sì (Preoccupazione Attuabile)

Qual è il primo passo assoluto?

1.

2.

POSSO FARLO ORA?

- [ ] Fallo ora.
- [ ] Programma per dopo.

REVISIONE E CALMA

Come ti senti ora che hai un plan o hai deciso di lasciare andare?

Risorsa educativa. Non sostituisce il parere clinico professionale.