A Árvore das Preocupações

Distinguir entre preocupações acionáveis e hipotéticas

1. IDENTIFICAR A PREOCUPAÇÃO

O que está na sua mente neste momento?

2. PONTO DE DECISÃO

Este é um problema sobre o qual posso fazer algo agora?

NÃO, ESTÁ FORA DO MEU CONTROLE.

Se Não (Preocupação Hipotética)

Pratique deixar a preocupação ir. Como não pode mudar o resultado, foque a sua energia no momento presente.

TENTE ISTO:

Faça um exercício de ancoragem (como o 5-4-3-2-1) oudedique-se a uma atividade produtiva.

SIM, POSSO AGIR.

Se Sim (Preocupação Acionável)

Qual é o primeiríssimo passo?

POSSO FAZÊ-LO AGORA?

☐ **Fazer agora.** ☐ **Agendar para depois.**

REVISÃO E CALMA

Como se sente agora que tem um plano ou decidiu deixar ir?

Recurso educativo. Não substitui o aconselhamento clínico profissional.