

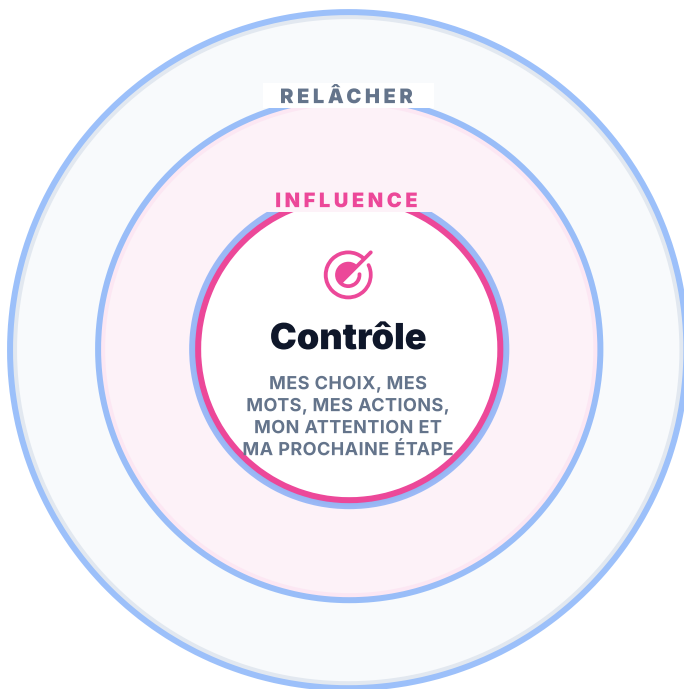
# Cercle de Contrôle


Triez les inquiétudes selon ce que vous contrôlez, influencez et relâchez


 L'INQUIÉTUDE QUE JE PORTE:

---

---



 **CONTRÔLE**  
Mes choix, mes mots, mes actions, mon attention et ma prochaine étape

 **INFLUENCE**  
Personnes que je peux consulter, plans que je peux préparer, soutien que je peux demander

 **RELÂCHER**  
Réactions des autres, le passé, l'incertitude et les résultats

UNE PETITE ACTION DANS MON CONTRÔLE:

---

---

---

UNE PHRASE QUE JE PEUX RÉPÉTER QUAND MON ESPRIT REVIENT AU CERCLE EXTÉRIEUR:

---

---

---