

नियंत्रण का वृत्त

चिंताओं को उसमें बाँटें जो आप नियंत्रित करते हैं, प्रभावित करते हैं और छोड़ देते हैं

✍ मैं जो चिंता लेकर चल रहा हूँ:



✖ **नियंत्रण**
मेरे विकल्प, शब्द, कार्य, ध्यान और अगला कदम

👉 **प्रभाव**
लोग जिनसे मैं पूछ सकता हूँ योजनाएँ जो मैं तैयार कर सकता हूँ, सहायता जो मैं माँग सकता हूँ

👏 **मुक्त करें**
दूसरों की प्रतिक्रियाएँ, अतीत, अनिश्चितता और परिणाम

मेरे नियंत्रण में एक छोटी सी कार्रवाई:

एक वाक्य जो मैं दोहरा सकता हूँ जब मेरा मन बाहरी वृत्त पर लौटे:
