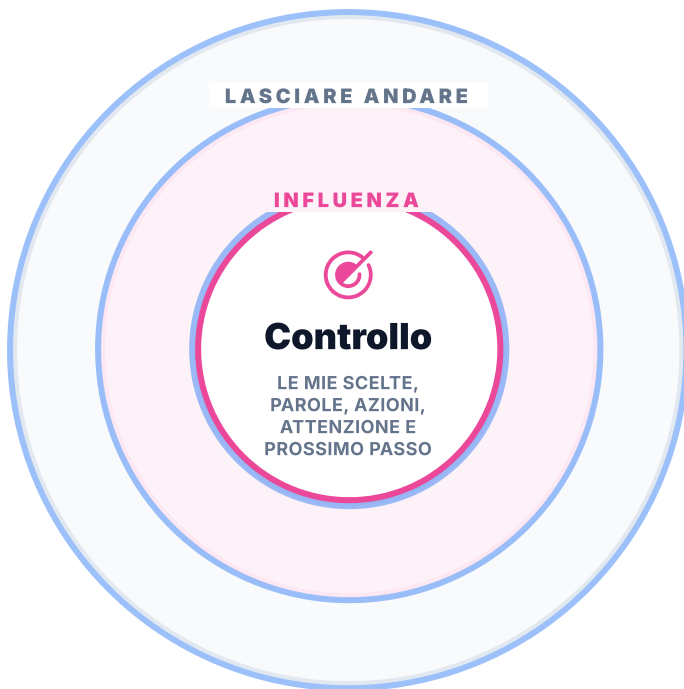


Cerchio di Controllo

Suddividi le preoccupazioni in ciò che controlli, influenzi e lasci andare

 **LA PREOCCUPAZIONE CHE PORTO CON ME:**



CONTROLLO

Le mie scelte, parole, azioni, attenzione e prossimo passo



INFLUENZA

Persone che posso chiedere, piani che posso preparare, supporto che posso richiedere



LASCIARE ANDARE

Reazioni degli altri, il passato, l'incertezza e i risultati

UNA PICCOLA AZIONE DENTRO IL MIO CONTROLLO:

UNA FRASE CHE POSSO RIPETERE QUANDO LA MENTE TORNA AL CERCHIO ESTERNO:
