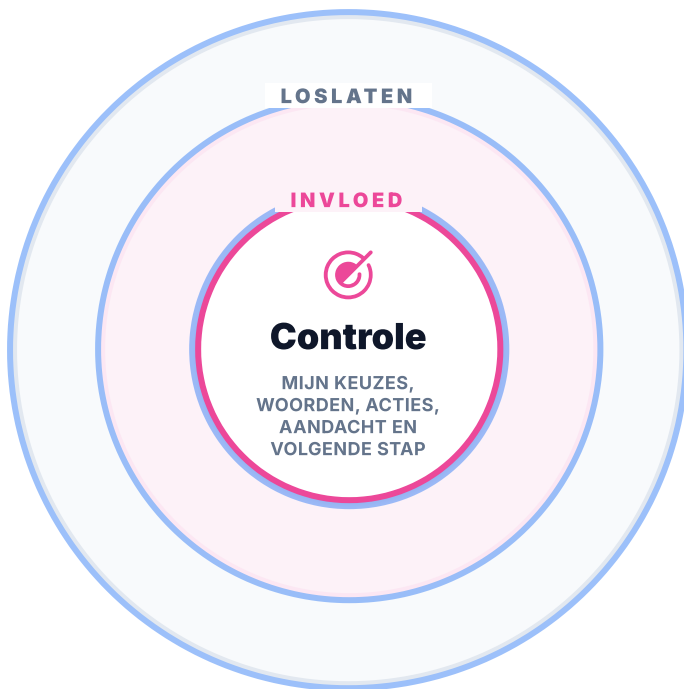


Cirkel van Controle

Sorteer zorgen in wat je beheerst, beïnvloedt en loslaat

 **DE ZORG DIE IK MET ME MEEDRAAG:**



 **CONTROLE**

Mijn keuzes, woorden, acties, aandacht en volgende stap

 **INVLOED**

Mensen die ik kan vragen, plannen die ik kan voorbereiden, steun die ik kan vragen

 **LOSLATEN**

Reacties van anderen, het verleden, onzekerheid en uitkomsten

EÉN KLEINE ACTIE BINNEN MIJN CONTROLE:

EEN ZIN DIE IK KAN HERHALEN WANNEER MIJN GEDACHTE TERUGKEERT NAAR DE BUITENSTE CIRKEL:
