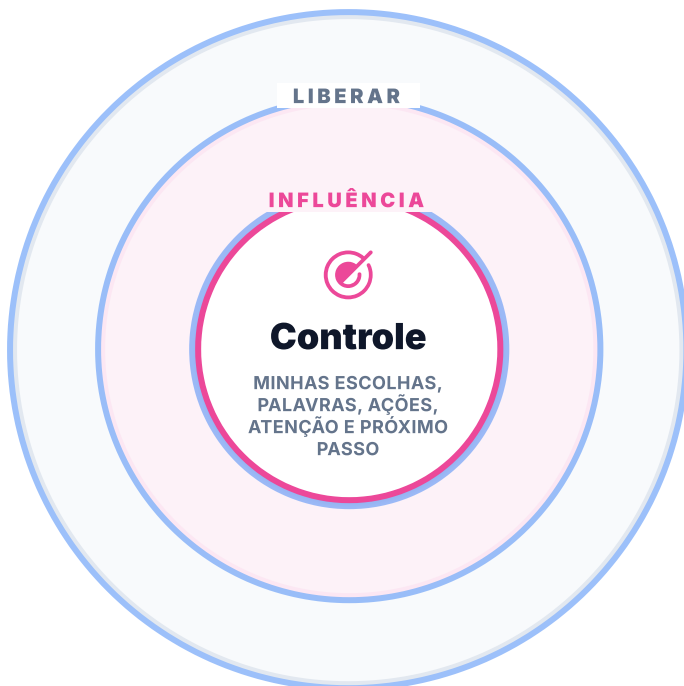




Círculo de Controle

Separe as preocupações no que você controla, influencia e libera

 **A PREOCUPAÇÃO QUE ESTOU CARREGANDO:**



 **CONTROLE**
Minhas escolhas, palavras, ações, atenção e próximo passo

 **INFLUÊNCIA**
Pessoas que posso perguntar, planos que posso preparar, apoio que posso solicitar

 **LIBERAR**
Reações de outras pessoas, o passado, a incerteza e os resultados

UMA PEQUENA AÇÃO DENTRO DO MEU CONTROLE:

UMA FRASE QUE POSSO REPETIR QUANDO MINHA MENTE RETORNAR AO CÍRCULO EXTERNO:
