

# Круг Контроля

Разделите беспокойства на то, что вы контролируете, влияете и отпускаете

 **БЕСПОКОЙСТВО, КОТОРОЕ Я НЕСУ:**

---



---



 **КОНТРОЛЬ**

Мой выбор, слова, действия, внимание и следующий шаг

 **ВЛИЯНИЕ**

Люди, которых я могу спросить, планы, которые я могу подготовить, поддержка, которую я могу запросить

 **ОТПУСТИТЬ**

Реакции других, прошлое, неопределённость и результаты

**ОДНО МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ В МОЁМ КОНТРОЛЕ:**

---



---



---

**ФРАЗА, КОТОРУЮ Я МОГУ ПОВТОРИТЬ, КОГДА МЫСЛЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К ВНЕШНЕМУ КРУГУ:**

---



---



---