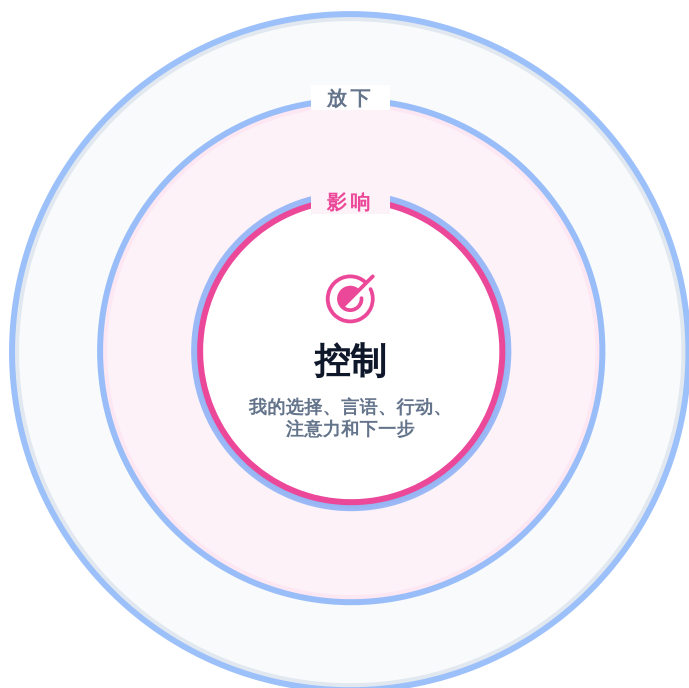


控制圈

将担忧分类为你能控制、影响和放下的

✍ 我承载的担忧：



✖ 控制
我的选择、言语、行动、注意力和下一步

👉 影响
我可以询问的人、我可以准备的计划、我可以请求的支持

👉 放下
他人的反应、过去、不确定性和结果

我控制范围内的一个小行动：

当我的思绪回到外圈时可以重复的一句话：
