

El Árbol de las Preocupaciones

Distinguir entre preocupaciones accionables e hipotéticas

Q 1. IDENTIFICAR LA PREOCUPACIÓN

¿Qué tiene en mente en este momento?



2. PUNTO DE DECISIÓN

¿Es este un problema sobre el que puedo hacer algo ahora mismo?

✗ NO, ESTÁ FUERA DE MI CONTROL.

☞ Si es No (Preocupación Hipotética)

Practique dejar ir la preocupación. Dado que no puede cambiar el resultado, enfoque su energía en el momento presente.



INTENTE ESTO:

Realice un ejercicio de conexión (como el 5-4-3-2-1) o cambie su enfoque hacia una actividad productiva.

✓ SÍ, PUEDO ACTUAR.

↗ Si es Sí (Preocupación Accionable)

¿Cuál es el primer paso?





⌚ ¿PUEDO HACERLO AHORA MISMO?

Hacerlo ahora.

Programarlo para después.

❤ REVISIÓN Y CALMA

¿Cómo se siente ahora que tiene un plan o ha decidido dejarlo ir?

