

# El Árbol de las Preocupaciones

Distinguir entre preocupaciones accionables e hipotéticas



## 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?

---



---

