

L'Arbre des Inquiétudes

Distinguer les inquiétudes actionnables des inquiétudes hypothétiques

1. IDENTIFIER L'INQUIÉTUDE

Qu'avez-vous à l'esprit en ce moment ?



2. LE POINT DE DÉCISION

Est-ce un problème sur lequel je peux agir maintenant ?

NON, C'EST HORS DE MON CONTRÔLE.

Si Non (Inquiétude Hypothétique)

Entraînez-vous à lâcher prise. Puisque vous ne pouvez pas changer l'issue, concentrez votre énergie sur le moment présent.



ESSAYEZ CECI :

Faites un exercice d'ancrage (comme le 5-4-3-2-1) ou tournez-vous vers une activité productive.

OUI, JE PEUX AGIR.

Si Oui (Inquiétude Actionnable)

Quelle est la toute première étape ?





PUIS-JE LE FAIRE MAINTENANT ?

☐ Faire maintenant. ☐ Planifier pour plus tard.

BILAN ET CALME

Comment vous sentez-vous maintenant que vous avez un plan ou que vous avez décidé de lâcher prise ?

