

L'Albero delle Preoccupazioni

Distinguere tra preoccupazioni attuabili e ipotetiche



1. IDENTIFICA LA PREOCCUPAZIONE

Cosa hai in mente in questo momento?



2. PUNTO DECISIONALE

È un problema su cui posso fare qualcosa proprio ora?



NO, È FUORI DAL MIO CONTROLLO.



Se No (Preoccupazione Ipotetica)

Esercitati a lasciare andare la preoccupazione. Poiché non puoi cambiare l'esito, focalizza la tua energia sul momento presente.



PROVA QUESTO:

Fai un esercizio di radicamento (come il 5-4-3-2-1) o dedicati a un'attività produttiva.



SÌ, POSSO AGIRE.



Se Sì (Preoccupazione Attuabile)

Qual è il primo passo assoluto?







POSSO FARLO ORA?

☐

Fallo ora.

☐

Programma per dopo.



REVISIONE E CALMA

Come ti senti ora che hai un plan o hai deciso di lasciare andare?

