

A Árvore das Preocupações

Distinguir entre preocupações açãoáveis e hipotéticas

1. IDENTIFICAR A PREOCUPAÇÃO

O que está na sua mente neste momento?



2. PONTO DE DECISÃO

Este é um problema sobre o qual posso fazer algo agora?

✗ NÃO, ESTÁ FORA DO MEU CONTROLE.

⇨ Se Não (Preocupação Hipotética)

Pratique deixar a preocupação ir. Como não pode mudar o resultado, foque a sua energia no momento presente.



TENTE ISTO:

Faça um exercício de ancoragem (como o 5-4-3-2-1) ou dedique-se a uma atividade produtiva.

✓ SIM, POSSO AGIR.

⇨ Se Sim (Preocupação Açãoável)

Qual é o primeiríssimo passo?





🕒 POSSO FAZÊ-LO AGORA?

Fazer agora. Agendar para depois.

♥ REVISÃO E CALMA

Como se sente agora que tem um plano ou decidiu deixar ir?

