

CERCLES DE CONTROLE

Tout peut paraître un peu incertain en ce moment. Se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler peut t'aider.



1

Dessinez deux cercles sur une feuille de papier

2

Dessinez tout ce qui vous inquiète mais que vous ne pouvez pas contrôler dans le cercle extérieur



3

Dessine toutes les choses que vous pouvez contrôler dans le cercle au centre



4

Pensez à quelque chose que vous pouvez faire pour atténuer une de ces préoccupations centrales



Pensez à rester bienveillant envers vous-même.