

I CERCHI DEL CONTROLLO

Ogni cosa sembra incerta in questo momento. Concentrarsi su quello che possiamo controllare può essere d'aiuto.



1

Disegna due cerchi concentrici su un foglio di carta

2

Disegna tutto quello che ti preoccupa ma che non puoi controllare nel cerchio più esterno



3

Disegna tutto quello che puoi controllare nel cerchio più interno



4

Pensa a una cosa che puoi fare per alleviare una delle reoccupazioni del cerchio più interno



Ricordati di essere gentile con te stesso.