

CIRCULOS DE CONTROLE

Tudo pode parecer um pouco incerto neste momento. Uma forma de ajuda é focar naquilo que conseguimos controlar.



1

Em um pedaço de papel, desenhe dois círculos.

2

No círculo externo, desenhe todas as coisas com as quais você se preocupa, mas não pode controlar.



3

No círculo interno, desenhe todas as coisas que você consegue controlar.



4

Pense em uma coisa que você pode fazer para diminuir uma dessas preocupações centrais.



Lembre-se de ser gentil com você mesmo ou com você mesma.