

CIRCULOS DO CONTROLO

Tudo pode parecer um bocadinho incerto neste momento. Uma coisa que ajuda é concentrarmo-nos nas coisas que podemos controlar.



1

Desenha dois círculos numa folha de papel

2

Desenha todas as coisas que te preocupam mas que não podes controlar no círculo de fora



3

Desenha todas as coisas que podes controlar no círculo central



4

Pensa numa coisa que podes fazer para acalmar uma destas preocupações centrais



Lembra-te de ser gentil para contigo mesmo.