

CIRCULOS DE CONTROL

Todo puede parecer un poco incierto en este momento. Una forma de ayudar es enfocarnos en las cosas que podemos controlar.



1

Dibuja dos círculos en una hoja de papel

2

Dibuja todas las cosas que te preocupan pero que no puedes controlar en el círculo exterior



3

Dibuja todas las cosas que puedes controlar en el círculo central



4

Piensa en algo que puedes hacer para aliviar una de estas preocupaciones principales



Recuerda ser amable contigo mismo.