

DRZEWO ZMARTWIEN

Zauważ Martwienie Się



"Czym się martwię?"



"Czy martwię się aktualnym problemem, czy hipotetyczną sytuacją?" albo "Czy mogę coś z tym zrobić?"

(Hipotetyczna sytuacja)

(Aktualny problem)

NIE

TAK

Odpuść to zmartwienie
pozwól mu odejść

Plan Działania

Skup się na
czymś innym

Co? Kiedy? Jak?

TERAZ?

PÓŹNIEJ?

Zrób to!

Zaplanuj to

Odpuść to zmartwienie
pozwól mu odejść

Odpuść to zmartwienie
pozwól mu odejść

Skup się na
czymś innym

Skup się na
czymś innym