COPACUL GRIJII

Observa grija!

↓

Intreaba-te:”De ce imi fac griji?”

↓

Intreaba: “Exista ceva ce as putea face?”

NU → Lasa grija sa plece! → Schimba focalizarea atentiei!

DA → Plan de actiune → Ce? Cand? Cum?

- ACUM? → Fa-o! → Lasa grija sa plece! → Schimba focalizarea atentiei!
- MAI TARZIU? → Planific-o! → Lasa grija sa plece! → Schimba focalizarea atentiei!