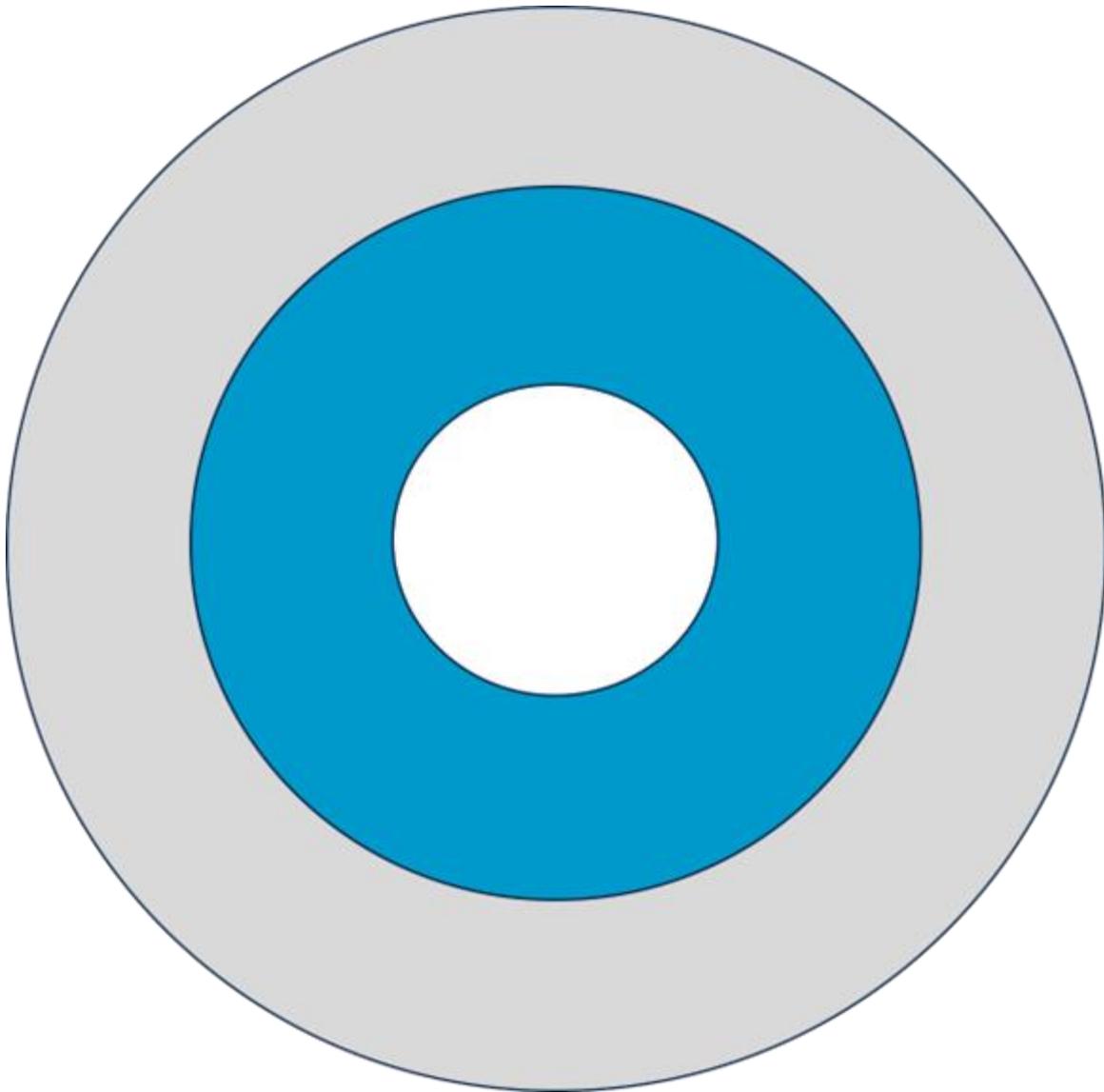


Рабочий лист «Круг контроля»

На стикерах или листах бумаги напишите все обстоятельства/ вопросы/ проблемы, беспокоящие вас, и поместите их в круг беспокойства. На этом этапе вы можете испытывать сильный стресс и тревогу и чувствовать, что не можете их контролировать. Отсутствие контроля может вызывать тревогу.



Круг контроля

Что вы можете активно контролировать? Переместите все стикеры с вещами, которые вы можете активно контролировать, из внешнего, большого круга беспокойства, в малый круг контроля.

Сейчас вам может показаться, что существует не так много вопросов, которые вы можете активно контролировать. Возможно, так оно и есть - вы не можете их контролировать, поэтому спросите себя: "Могу ли я на них повлиять?".

Подумайте о том, как вы можете повлиять на вещи, которые все еще находятся в вашем круге забот. Например, вы могли бы наладить отношения с человеком вне вашей команды, который предъявляет невыполнимые требования, и докопаться до первопричины его поведения.

Просмотрите все записи, все еще находящиеся в круге беспокойства, и попробуйте переместить их в круг влияния. Изучая их дальше и думая о них по-другому, вы можете обнаружить, что некоторые из них могут сразу перейти в круг контроля. Если вы не можете контролировать ситуацию, не стоит переживать. Если вы не можете повлиять на ситуацию, не расстраивайтесь по этому поводу. Сосредоточьтесь на том, что вы можете изменить, а не на том, что не можете.

- Как можно сбалансировать свою энергию между расширением круга контроля и заботой о себе и отпустить то, что вы не можете контролировать?
- Где вы можете усилить свое влияние с помощью значимых слов или действий, отпустив при этом контроль?
- Как лучше всего использовать свою ограниченную энергию прямо сейчас?