

STROM OBAV

Všimněte si obavy

“Čeho se obávám?”

“Obávám se skutečného problému,
nebo hypotetické (nejisté/domělé) situace?”
a **“Můžu s tím něco dělat?”**

(Hypotetická situace)

NE

Nechte to plavat

Zaměřte pozornost
na něco jiného

(Současný problém)

ANO

Akční plán

Co? Kdy? Jak?

TEĎ?

Udělejte to!

Nechte to plavat

Zaměřte pozornost
na něco jiného

POZDĚJI?

Naplánujte to

Nechte to plavat

Zaměřte pozornost
na něco jiného