

Як зменшити тривогу

Я **можу** щось зробити з цією проблемою?

ТАК

Варіанти дій,
план

Я **можу** щось зробити **зараз**?

ТАК

Зробіть це зараз.

Відпустіть хвилювання.
Зверніть **увагу** на щось інше,
що є **важливим** зараз.

НІ

Відпустіть хвилювання.
Зверніть **увагу** на щось інше,
що є **важливим** зараз.

НІ

Створіть **план**:
що можете **зробити**
і **коли**?

Відпустіть хвилювання.
Зверніть **увагу** на щось інше,
що є **важливим** зараз.

