



Mis Círculos de Influencia



Si eres propenso a la preocupación hipotética, puedes encontrar útil practicar el darte cuenta de estos pensamientos y luego redirigir tu atención a las cosas que están bajo tu control.

La investigación muestra que cuando cambiamos nuestro enfoque a lo que podemos controlar, vemos diferencias significativas y duraderas en nuestro bienestar, salud y desempeño. Entonces, escribe sobre lo que tienes control dentro del círculo a continuación. Luego, anota las cosas que no puedes controlar fuera del círculo, usando la siguiente tabla como inspiración.

Recuerde que no puede evitar que ocurran preocupaciones hipotéticas, pero puede controlar su respuesta a ellas.

Dentro de mi control

- Construyendo resiliencia.
- Seguir la información y los consejos más recientes.
- Enfocándome en lo que es importante para mí.
- Dieta de información.
- Mi rutina.
- Relajación.
- Cultivar la conexión.
- Comer bien.
- Hacer ejercicio.
- Buscando y ofreciendo apoyo.

Fuera de mi control

- Las decisiones de otras personas.
- La salud de otras personas.
- Las noticias.
- Las acciones del gobierno.
- Apertura y cierre de colegios.
- El sistema de salud.
- Las cancelaciones de vuelos y vacaciones.
- El tráfico.
- El transporte público.
- El paso del tiempo y el envejecimiento.
- Las condiciones del climatológicas.

FUERA DE MI CONTROL

FUERA DE MI CONTROL

DENTRO DE MI CONTROL