Я могу повлиять

Я могу контролировать

Я не могу контролировать

Сосредоточьтесь на одной из ситуаций из третьего круга (Я не могу контролировать). Опишите все, что связанно с данной ситуацией

Чувства:

Мысли:

Решение:

Помощь и поддержка:

Мое место и роль: