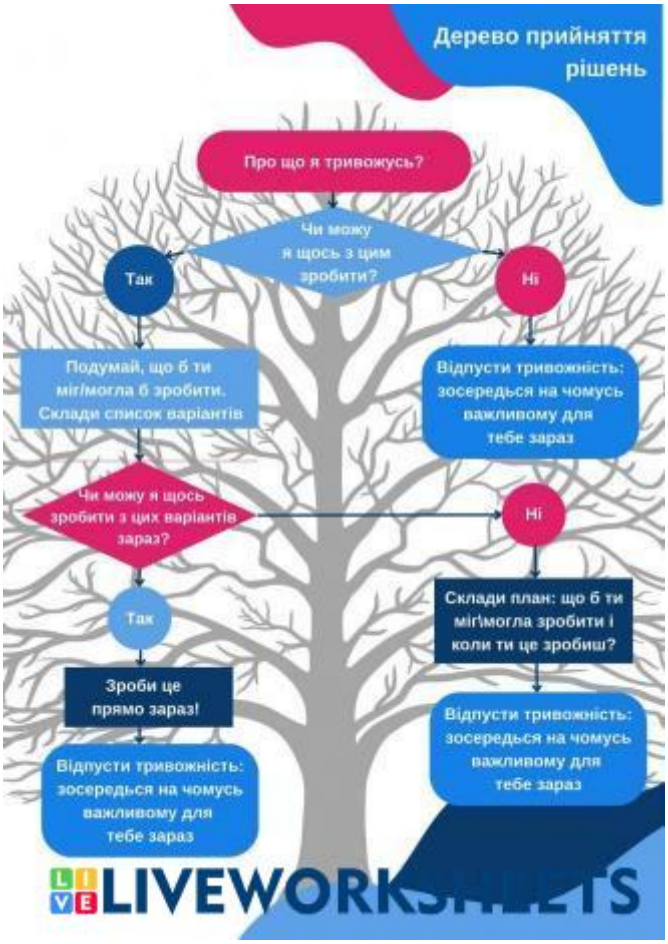

Дерево прийняття рішень
Про що я тривожусь?
Чи можу я щось з цим зробити?
Так
Ні
Подумай, що б ти міг/могла б зробити. Склади список варіантів
Відпусти тривожність: зосередься на чомусь важливому для тебе зараз
Чи можу я щось зробити з цих варіантів зараз?
Ні
Так
Склади план: що б ти міг\могла зробити і коли ти це зробиш?
Зроби це прямо зараз!
Відпусти тривожність: зосередься на чомусь важливому для тебе зараз
Відпусти тривожність: зосередься на чомусь важливому для тебе зараз
LIVEWORKSHEETS