



ما الذي يشغل مساحة في ذهنك؟

الانشغال

ما يؤثر في لكنه خارج نطاق تأثيري المباشر.

التأثير

ما يمكنني التأثير فيه.

التحكم

ما يمكنني فعله مباشرة.

التخلي

ما يمكنني التوقف عن حمله ذهنيا.

خطوة تالية واحدة

متى سأفعلها؟ اختياري: