



¿Qué ocupa espacio mental?

Preocupación

Lo que me afecta pero está fuera de mi influencia directa.

Influencia

Lo que puedo influir.

Control

Lo que puedo hacer directamente.

Soltar

Lo que puedo dejar de cargar mentalmente.

Una próxima acción

¿Cuándo lo haré? (opcional): _____