




# Cum să-ți faci un plan

A face planuri împotriva îngrijorărilor ne oferă o modalitate activă de a reacționa față de acestea.

Care este îngrijorarea la care poți lucra?

 De câți pași crezi că ar fi nevoie pentru a învinge această îngrijorare?

 Care ar fi primul tău pas pentru a reduce această îngrijorare?

 Care ar fi al doilea pas?

 Și care ar fi al treilea pas?

Poți face asta pas cu pas!

---

*Mergi la pagina 58 pentru a afla mai multe despre cum să evaluezi grijile și cum să îți creezi un plan împotriva lor.*

# Să vorbim despre

Cum să-ți faci  
un plan

