

# Nem tudom kontrollálni

(Tehát, ezeket elengedem)

Ha mások nem  
maradnak  
otthon

A liszt és  
WC papír  
mennyiségét  
a boltban

## Tudom kontrollálni

(Tehát ezekre fókuszálok)

Mások  
cselekedetei

Pozitív  
hozzáállás

Kevesebb  
híreket hallgatni

Rátalálni a  
vidámságra  
otthon is

Mások  
reakciói

Előre tudni,  
hogy mi fog  
történni

Társadalmi  
távolságtartás

Limitált  
social média  
használat

Meddig  
fog  
ez  
tartani

A saját  
privát  
szférám

Saját  
hangulatom és  
önfegyelmem

Más emberek  
motivációja



Rajz: Földesi Szilvia / SmARTland

Eredeti szöveg : Child and Youth Care Workers' Association of Manitoba  
TheCounselingTeacher.com