

KONTROL ÇEMBERİM

KONTROL EDEBİLECEĞİM ŞEYLERE ODAKLANACAĞIM



KONTROLÜM DIŞINDA OLAN ŞEYLER

Başkalarının
ne yaptığı

Geçmişteki
olaylar

Diğer insanların
seçimleri

Başkaları
ne diyor

Başkalarının
ne hissettiği

Hava şartları

KONTROL ÇEMBERİM

KONTROL EDEBİLECEĞİM ŞEYLERE
ODAKLANACAĞIM



KONTROLÜM
DIŞINDA OLAN
ŞEYLER