

Atuo? Sim

## Controlo? Não

### Zona de Frustração

*Desperdício de energia, estresse, ciclo vicioso*

**Exemplos:**

Tentar controlar como nos sentimos, tentar mudar a personalidade de outra pessoa, ou o resultado final de alguma situação.

Atuo? Não

### Zona de Aceitação

*Paz de espírito e serenidade.*

**Exemplos:**

O passado (já aconteceu), as condições meteorológicas, a economia global, o que as outras pessoas pensam de nós.

## Controlo? Sim

### Zona de Impacto

*Ação eficaz e com propósito.*

**Exemplos:**

O seu próprio esforço, as suas reações aos problemas, a sua ética de trabalho, as suas escolhas diárias e hábitos.

### Zona de Omissão

*Procrastinação.*

**Exemplos:**

Adiar uma conversa importante que precisa de ter, não cuidar da própria saúde física, ignorar responsabilidades diárias.

