

# चिंता ट्रिगर्स वर्कशीट

एक चिंतित क्षण को मैप करें ताकि आप पैटर्न देख सकें, अपनी प्रतिक्रियाओं को समझ सकें और अगली बार एक स्थिर प्रतिक्रिया चुन सकें।



## ट्रिगर

क्या हुआ? कौन, क्या, कहाँ और कब शामिल करें।

---



---



---



## शरीर के संकेत

आपके शरीर में कौन सी संवेदनाएं दिखाई दीं?

---



---



---



---



---



## विचार और भावनाएं

आपके मन ने क्या भविष्यवाणी की या मान लिया?

---



---



---



---



---



## कार्रवाई और वृत्तियां

आपने क्या किया या क्या करने की इच्छा महसूस की?

---



---



---



---



## क्या मदद करता है?

कौन सा कौशल, समर्थन या अगला कदम मदद कर सकता है?

---



---



---



---



## पैटर्न नोट्स

आप समान क्षणों में कौन सा थीम देखते हैं?

---



---