

Foglio dei Trigger d'Ansia

Mappa un momento di ansia per individuare schemi, capire le tue reazioni e scegliere una risposta più stabile la prossima volta.



IL TRIGGER

Cosa è successo? Includi chi, cosa, dove e quando.



SEGNALI DEL CORPO

Quali sensazioni sono apparse nel tuo corpo?



PENSIERI E SENTIMENTI

Cosa ha predetto o assunto la tua mente?



AZIONI E IMPULSI

Cosa hai fatto o sentito l'impulso di fare?



COSA AIUTA?

Quale abilità, supporto o prossimo passo potrebbe aiutare?



NOTE SUGLI SCHEMI

Quale tema noti in momenti simili?
