

Angst Triggers Werkblad

Map een angstig moment om patronen te herkennen, je reacties te begrijpen en de volgende keer een stabielere reactie te kiezen.



DE TRIGGER

Wat is er gebeurd? Vermeld wie, wat, waar en wanneer.



LICHAAMSSIGNALEN

Welke sensaties verschijnen in je lichaam?



GEDACHTEN & GEVOELEN

Wat voorspelde of nam je geest aan?



ACTIES & DRIFTEN

Wat deed je of voelde je de neiging te doen?



WAT HELPT?

Welke vaardigheid, ondersteuning of volgende stap zou kunnen helpen?



PATROON NOTITIES

Welk thema merk je op in vergelijkbare momenten?
