

Folha de Gatilhos de Ansiedade

Mapeie um momento de ansiedade para identificar padrões, entender suas reações e escolher uma resposta mais estável na próxima vez.



O GATILHO

O que aconteceu? Inclua quem, o quê, onde e quando.



SINAIS DO CORPO

Quais sensações apareceram no seu corpo?



PENSAMENTOS E SENTIMENTOS

O que sua mente previu ou assumiu?



AÇÕES E IMPULSOS

O que você fez ou sentiu vontade de fazer?



O QUE AJUDA?

Que habilidade, apoio ou próximo passo poderia ajudar?



NOTAS DE PADRÕES

Que tema você nota em momentos semelhantes?
