

Рабочий Лист Триггеров Тревоги

Зафиксируйте тревожный момент, чтобы заметить закономерности, понять свои реакции и выбрать более устойчивый ответ в следующий раз.



ТРИГГЕР

Что произошло? Укажите кто, что, где и когда.



СИГНАЛЫ ТЕЛА

Какие ощущения появились в вашем теле?



МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Что предсказал или предположил ваш разум?



ДЕЙСТВИЯ И ПОБУЖДЕНИЯ

Что вы сделали или к чему почувствовали тягу?



ЧТО ПОМОГАЕТ?

Какой навык, поддержка или следующий шаг могут помочь?



ЗАМЕТКИ О ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ

Какую тему вы замечаете в похожих моментах?
