



Тригери та Рівень їх Ризику

Визначте ваші власні тригери.

Оцініть кожен тригер за шкалою від 1 до 10 (10 – це тригер з найбільшим рівнем ризику)

Неприємні емоції: гнів, розлад, горе та інші	Ризик
Приємні емоції: радість, спокій, очікування та інші	
Неприємні фізичні відчуття: біль, холод, спека та інші	
Стрес: постійний тиск, проблеми на роботі, постійний страх, фінансові проблеми ..	
Інші:	
Конфлікти з оточуючими: партнером, колегами по роботі, начальником, дітьми, батьками та іншими	
Фізичне місце або час: ресторан, парк, з друзями, машина, робота, літо, вечір та ін.	
Інші:	

