

Mina triggers

Att förstå sina triggers är första steget mot emotionell frihet. Triggers är situationer, beteenden eller ord som väcker starka känslor inom oss. Ofta kopplade till tidigare erfarenheter, smärta eller oläkta sår.



DIN SOULCOACH

Maria Lännerholm

Vilka situationer väcker starka känslor i dig, som ilska, sorg, ångest eller skuld?

Finns det återkommande teman i konflikter du hamnar i? T.ex. att känna dig ignorerad, kontrollerad, inte respekterad

Vad händer i din kropp när du blir triggad? T.ex. hjärtklappning, spänd käke, gråt, flykt-känsla.

Hur brukar du reagera när du blir triggad? T.ex. du drar dig undan, attackerar, stänger av, försöker behaga.

Vad tror du att du innerst inne behöver i dessa stunder?

När kände du så här första gången i livet? (försök att minnas en barndoms eller ungdomssituation som liknar det du upplever idag.)

Vad önskar du att någon sagt eller gjort för dig då?

Hur kan du börja ge det till dig själv nu?

Finns det något du undviker i livet på grund av rädslan för att bli triggad?
