



## Триггеры и Уровень их Риска

Определите собственные триггеры.

Оцените каждый триггер по шкале от 1 до 10 (10 - это триггер с наибольшим уровнем риска)

<b>Неприятные эмоции: гнев, расстройство, горе и другие</b>	<b>Риск</b>
<b>Приятные эмоции: радость, спокойствие, ожидание и другие</b>	
<b>Неприятные физические ощущения: боль, холод, жара и другие</b>	
<b>Стресс: постоянное давление, проблемы на работе, постоянный страх, финансовые проблемы.</b>	
<b>Другие:</b>	
<b>Конфликты с окружающими: партнером, коллегами по работе, начальником, детьми, родителями и другими</b>	
<b>Физическое место или время: ресторан, парк, с друзьями, машина, работа, лето, вечер и т.д.</b>	
<b>Другие:</b>	

