

Tetikleyici Haritası

NöroHealing çalışma sayfası

Tarih: ____ / ____ / ____

Amaç: tetiklenmeyi fark et • düzenle • yeni seçim planı oluştur

1) Tetikleyici (Ne oldu?)

2) Beden (Ne hissettim?)

3) Duygu (Adını koy)

4) Otomatik Düşünce (İç ses)

5) İhtiyaç (Şu an neye ihtiyacım var?)

6) Yeni Seçim Planı (3 adım)
