GATILHOS EMOCIONAIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gatilho | Emoção | Motivo | Plano |
|  |  |  |  |

**1. Gatilho:** Indica a pessoa ou situação que ativa o gatilho.

**2. Emoção:** Indica a emoção ou emoções que sentes quando o gatilho dispara.

**3. Motivo:** Pensa um pouco no que pode estar a fazer disparar este gatilho. Será algum choque de valores? Será alguma crença que está a ser desrespeitada? Será a associação a alguma experiência passada?

**4. Plano:** Escreve aquilo que vais fazer para evitar que este gatilho dispare ou para reduzir a sua carga emocional. Fazer este exercício já está a ser uma ajuda nesse aspeto. No entanto, considerando que os gatilhos emocionais são intensos e eliminam a tua parte racional, escreve o que poderás fazer para evitar o gatilho, de forma que automatizes este plano de contenção.