

ตามหาสิ่งกระตุ้น (Triggers)

Triggers คือ สิ่งที่เป็นเข้ามากระตุ้น จี๋ใจ ทิ่มแทง จุดชนวน มันทำให้เราสั่นไหว เพราะบาง

คน/เหตุการณ์/สิ่งของ
ที่ทำให้เรารู้สึก **สงบ** ทุกครั้ง

(คน/เหตุการณ์/สิ่งของ)
ที่ทำให้เรารู้สึก **กระวนกระวาย ไม่สบายใจ**

คน/เหตุการณ์/สิ่งของ
ที่ทำให้เรารู้สึก **เจ็บจี๊ดในหัวใจ**

คน/เหตุการณ์/สิ่งของ
ที่ทำให้เรารู้สึก **ดิ่ง**

คน/เหตุการณ์/สิ่งของ
ที่ทำให้เรารู้สึก **หัวรอน โกรธจี๊ด**

คน/เหตุการณ์/สิ่งของ
ที่ทำให้เรา