

Эмоциональные триггеры и паттерны поведения



Триггеры

— это основные ситуации и стимулы, которые вызывают у вас сильные эмоциональные реакции — будь то внешние события, слова, запахи или внутренние воспоминания



Паттерны самосаботажа

— это повторяющиеся модели поведения, которые мешают вам достигать целей: прокрастинация, самокритика, избегание ответственности и другие бессознательные препятствия



Соматические проявления

— это эмоции, которые отражаются в теле: где и как вы ощущаете напряжение, боль или дискомфорт в ответ на стрессовые ситуации



Дальше вы узнаете, какие ситуации и внутренние механизмы вызывают у вас сильные эмоциональные реакции, а также как они отражаются в поведении, теле и достижении целей