

ØVELSE Hvad trigger dig?

Sæt kryds ved dine egne triggere

Noget fysisk -
f.eks. at være
sulten, tørstig

En smag

At nogen
rør ved mig

En
bestemt
lugt

Noget nogen siger

Når jeg er
stresset

En lyd

Noget jeg
ser

Måder nogen
opfører sig på

At være træt

Find evt. selv flere

