

IDENTIFICANDO GATILHOS DA ANSIEDADE

Nome: _____ Data: ____/____/____

Esse exercício nos ajudará a identificar o que dispara a sua ansiedade.

Anote todas as situações que disparou sua ansiedade durante a semana. Tente escrever todos os dias à noite, como se fosse um diário.

Descreva a situação (o que aconteceu):

Agora escreva os pensamentos que você teve antes, durante e depois da situação (os pensamentos são o principal fator agravante da ansiedade):
