回顧指引: 情緒觸發點

這份回顧指引旨在幫助你提升對情緒觸發點的覺察。每天預留一些時間回顧自己的經歷，記錄那些引發強烈情緒反應的情境，並填寫下列表格。恆常練習，幫助你理解你的思考和行爲模式，探索背後的信念、需要或價值觀。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 情境 | 行為 | 情緒 | 身體感覺 | 想法 | 信念／價值觀／需要 |
| 不愉快的經歷是什麼？ | 你當時做了什麼？ | 當時觸發了哪些情緒或心情？ | 你注意到身體有什麼反應？ | 當時浮現了什麼想法？ | 什麼信念、價值觀或需要沒有被尊重或出現衝突？ |
| 例子：  家人批評我沒有花足夠的時間陪伴他們 | 例子：  我提高音量，列出自己做出的犧牲，然後離開現場 | 例子：  憤怒、委屈、悲傷、情緒極度疲憊 | 例子：  胸口緊、心跳加快、口乾、臉發熱 | 例子：  「我已經做了這麼多，他們怎麼還看不到？」 | 例子：  信念：付出應該被認同 價值觀：公平 需要：被理解 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |