

Exercício - Conhecendo seus gatilhos

Dê uma nota de 0 a 5 para as situações abaixo (Sendo 0 nenhuma identificação e 5 total identificação)

- () Medo
- () Ansiedade
- () Desconfiança
- () Perfeccionismo
- () Pessimismo
- () Problemas financeiros
- () Problemas nos relacionamentos
- () Mudanças
- () Pressão
- () Prazos de entrega apertados
- () Acúmulo de tarefas
- () Ambiente da casa
- () Ambiente do trabalho

