

**Invuloefening voor het herkennen van triggers**

*Coachen waar het pijn doet* pag. 168 - 170

Datum & tijd	Wat gebeurde er (aanleiding, stimulus)	Wat dacht ik?	Wat voelde ik/gebeurde er in mijn lijf	Wat deed ik?	Hoe oud is dit deel van mij dat getriggerd werd?	Wat doet dit deel voor mij?	Hoe kan ik dit deel noemen?