

Worry Triggers

A worry trigger is something that makes you feel anxious or worried. Write down your triggers in the circles, and use the colors pink, purple, or blue to show how angry each one makes you.



A little bit worried



A lot more worried



Very, VERY worried



Desencadenantes de preocupaciones

Un desencadenante de preocupación es algo que te hace sentir ansioso o preocupado. Escribe tus factores desencadenantes en los círculos y usa los colores rosa, morado o azul para mostrar cuánto te enoja cada uno.



Un poco preocupado



Mucho más preocupado



Muy, muy preocupado

Un espacio central con una ilustración de una niña y ocho círculos grandes para escribir desencadenantes de preocupaciones. Los círculos están rodeados por pequeñas nubes de colores (rosa, morado, azul).

