



Mapa de Gatilhos

Este exercício ajuda a identificar situações, pessoas ou ambientes que despertam reações emocionais intensas, muitas vezes ligadas a experiências traumáticas passadas. Conhecer seus gatilhos é essencial para criar estratégias de enfrentamento e proteção emocional.

Parte 1 – Identificação de Gatilhos

Liste situações recentes em que sentiu reações emocionais fortes (ansiedade, raiva, medo, tristeza):

1. Situação:

→ Como você reagiu?

→ O que sentiu no corpo? (ex: suor, tremores, aperto no peito)

→ Essa sensação te lembrou algo do passado? O que?



2. Situação:

→ Como você reagiu?

→ O que sentiu no corpo? (ex: suor, tremores, aperto no peito)

→ Essa sensação te lembrou algo do passado? O que?

3. Situação:

→ Como você reagiu?



→ O que sentiu no corpo? (ex: suor, tremores, aperto no peito)

→ Essa sensação te lembrou algo do passado? O que?

4. Situação:

→ Como você reagiu?

→ O que sentiu no corpo? (ex: suor, tremores, aperto no peito)

→ Essa sensação te lembrou algo do passado? O que?



5. Situação:

→ Como você reagiu?

→ O que sentiu no corpo? (ex: suor, tremores, aperto no peito)

→ Essa sensação te lembrou algo do passado? O que?

Parte 2 – Padrões e Repetições

Observe suas respostas acima. Há padrões? Situações semelhantes? Pessoas que aparecem com frequência?

Anote aqui seus principais gatilhos identificados:

- ---
- ---
- ---



Parte 3 – Estratégias de Enfrentamento

Agora, para cada gatilho identificado, escreva uma possível estratégia para lidar com ele:

Ex: sair do ambiente, respirar fundo, conversar com alguém de confiança, colocar os pés no chão.

Gatilho: _____

Estratégia: _____

Gatilho: _____

Estratégia: _____

Gatilho: _____

Estratégia: _____

Conhecer seus gatilhos é um ato de cuidado. Ao nomeá-los, você ganha mais autonomia sobre suas reações.