

سوال شماره ۱: آخرین بار که استرس شدیدی داشتیم، دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟ مثلاً پاسخ میتونه این باشه: دیدن یک پیام، یک مکالمه، فکر به آینده، فشار کاری.

سوال دوم: اولین واکنش بدنم چی بود؟ مثلاً: سفت شدن شکم، تنگی نفس، سرد شدن دست‌ها، بالا رفتن فشار خون، تنش توی گردن یا هر چیز دیگه.

سوال سوم: اولین فکر ذهنم چی بود؟ مثلاً: همیشه اینطوری میشه؟ من کافی نیستم؟ نکنه فلان چیز خراب شه؟ نکنه فلانی از دست من ناراحت شه؟

سوال چهارم: این الگو چقدر تکرار شده و چه موقعیت‌هایی بیشتر باعث فعال شدن این حالت میشه؟