

Getriggerd worden is het ervaren van een emotionele reactie op iets gebaseerd op een trauma uit het verleden. Triggers kunnen mensen, geuren, plaatsen, schadelijke stoffen of iets anders zijn dat dient als herinnering aan intense of afleidende emoties.

We moeten letten op wat ons triggert.

Triggers kunnen echter ook een goed informatiemiddel zijn, omdat ze onze wonden en zwakke punten blootleggen.

Door onze wonden bloot te leggen, kunnen we het genezingsproces starten en de exacte bron van pijn aanpakken.

Als je ergens door getriggerd wordt, neem dan even de tijd en vraag jezelf af:

"Waarom voel ik dit?"

Vang je emotionele triggers voordat je ernaar handelt. Waarom?

Omdat de schaduw groter wordt elke keer dat je erop reageert.

Een voorbeeld van reageren op een trigger is ruzie krijgen nadat iemand had gezegd dat je moest afvallen.

@LAVIDACOACHING  
WWW.LAVIDACOACHING.COM

