

## What Triggers Me? (THE TRIGGER GRID) ¿Que me provoca? (LA RED DEL GATILLO)

What is a trigger? ¿Que es provocar?

Time I Have Been Triggered: Las veces que he sido provocado(a)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

What Kinds of Things Trigger Me? (What Are My Triggers?)

¿Qué tipo de cosas me provocan? (¿Que son mis factores de riesgo?)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**What Triggers Me? (THE TRIGGER GRID)  
¿Que me provoca? (LA RED DEL GATILLO)**

What Happened After I Got Triggered  
¿Qué pasó después de que fui provocado(a)?

Trigger # Provocación #	What I Thought After This Trigger Que es lo que pensé, después de esta provocación	What I Felt After This Trigger Que es lo que sentí después de esta provocación	What I Did After This Trigger Que es lo que hice después de esta provocación

# What Triggers Me? (THE TRIGGER GRID) ¿Que me provoca? (LA RED DEL GATILLO)

How I Know I've Been Triggered  
¿Cómo sé que he sido provocado(a)?

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

# What Triggers Me? (THE TRIGGER GRID) ¿Que me provoca? (LA RED DEL GATILLO)

What I Could Do So That I Wouldn't Get Triggered  
Que puedo haser para que yo no sea provocado(a)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

**What Triggers Me? (THE TRIGGER GRID)**  
**¿Que me provoca? (LA RED DEL GATILLO)**

What I Could Do After I Get Triggered That Would Make It Better and I Wouldn't Get So Upset or Mad  
Que puedo hacer después de ser provocado(a) que me haga sentir mejor y no sentirme enojado o enfurecido.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	