Trigger Log

కోపం రావడం నీ చేతిలో లేకపోవచ్చు, room లో నీ మొదటి మాట మాత్రం నీ చేతిలోనే ఉంది.

ఎలా చేయాలి · 7 రోజులు

1. **కోపమో**, tension ఓ, **చిరాకో వచ్చిన ప్రతిసారీ**, ఒక line — **ఎక్కువ రాయక్కర్లేదు**.
2. **"ఏం అనిపించింది" లో** feeling కి ఒక పేరు పెట్టు: **కోపం, అవమానం, భయం, నిరాశ, చిరాకు...**
3. **చివరి** column **ఖాళీగా ఉంచు** — **రోజు చివర్లో**, మళ్ళీ చూస్తే ఏం అనిపిస్తుందో రాయి.

	సమయం · ఏం జరిగింది	ఏం అనిపించింది (పేరు)	నాకు నేను చెప్పుకున్నది	తర్వాత ఏం చేశాను	మళ్ళీ చూస్తే
EG	10:15 · చెప్పిన report ఆలస్యం	చిరాకు	"వీళ్ళు ఎప్పుడూ ఇంతే"	అందరి ముందు గట్టిగా అన్నా	ఆలస్యానికి కారణం అడగలేదు
Day 1					
Day 2					
Day 3					
Day 4					
Day 5					
Day 6					
Day 7					

3 STEPS ఈ వారం కనీసం ఒక్కసారి — లక్ష్మి గారిలాగే

1 పేరు పెట్టు
"నాకు ఇప్పుడు _____ గా ఉంది." feeling కి ఒక మాట.

2 మళ్ళీ చూడు
ఇది నా గురించా, situation గురించా? ఇప్పుడు నా team కి ఏం కావాలి?

3 మొదటి మాట ఎంచుకో
Room లోకి వెళ్ళగానే చెప్పే మొదటి sentence — ముందే.

Situation

1 · పేరు

2 · మళ్ళీ చూస్తే

3 · నా మొదటి మాట

Reappraisal అంటే positive గా నటించడం కాదు — జరిగింది నిజమే, దాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుంటున్నావో మార్చడం.

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

నీతో పని చేసే ఒకరిని అడుగు — "నేను tension లో ఉన్నప్పుడు, అది మీకు ఎలా తెలుస్తుంది?" ఆ జవాబు ఇక్కడ రాయి:

_____

Team లేదా? ఇంట్లోనో, college లోనో, friends తోనో ఇదే చెయ్యి — mood అంటుకోవడం office లో మాత్రమే జరగదు.

ఇది education, therapy కాదు. ఈ log లో చాలా రోజులు మనసు బరువుగానే కనిపిస్తే, ఒంటరిగా మోయకు — ఒక doctor తోనో, counsellor తోనో మాట్లాడటం మంచిది. India లో Tele-MANAS: **14416** (లేదా 1-800-891-4416) · free, 24×7. వెంటనే ప్రమాదం అనిపిస్తే, దగ్గర్లోని hospital కి వెళ్ళు.

Sy, T., Côté, S., & Saavedra, R. (2005). The contagious leader: Impact of the leader's mood on the mood of group members, group affective tone, and group processes. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 295–305. · Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. · Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *JPSP*, 85(2), 348–362. — Lab and correlational findings. Lakshmi garu is a composite example.