

POGOSTI SPROŽILCI

SPOZNAJ SVOJO ANKSIOZNOST

Na lestvici od 0 do 10 (pri čemer je 10 največja anksioznost), oceni, kako anksiozno te naredijo naslednji pogosti sprožilci in premisli kako pomembna je zate obravnava teh izzivov.

Ali si želiš posvetiti več pozornosti reševanju teh izzivov?

Z uporabo celostnega (holističnega) pristopa je mogoče zmanjšati anksioznost glede večine teh sprožilcev. Ne odlašaj in začni prepoznavati svoje sprožilce še danes.



DELOVNI PRITISKI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



FINANČNE SKRBI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MEDOSEBNI KONFLIKT

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ZDRAVSTVENE SKRBI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRIČAKOVANJA DO SEBE

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NEZNANKA GLEDE PRIHODNOSTI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRETIRANA ODGOVORNOST

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STRAH PRED NEUSPEHOM

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SPREMEMBE V DRUŽINSKEM ŽIVLJENJU

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TEŽAVE S SPANJEM

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EKSISTENČNA VPRAŠANJA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OSEBNA PREOBREMENJENOST

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRETEKLI TRAVMATIČNI DOGODKI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TEŽAVE S PREHRANO

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POMANJKANJE SAMOZAVESTI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SOCIALNA PRIMERJAVA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

BITI SAM

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IZOLACIJA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TEŽAVE Z ORGANIZACIJO

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POGOSTA POTOVANJA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NEUSPEH V ROMANTIČNIH ODNOSIH

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OBČUTEK NESIGURNOSTI

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ODLOČANJE

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NEPRESTANO PRIMERJANJE S PRETEKLOSTJO

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PREOBREMENJENOST INFORMACIJ

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POMANJKANJE SKRBI ZASE

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OSEBNA ODGOVORNOST

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRETIRANA SKRB ZA VARNOST

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SKUPINSKA DRUŽENJA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRIJATELJSTVA

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LASTNA IDENTITETA IN SMISEL

Anksioznost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pomembnost 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10