

ABC मॉडल वर्कशीट

घटना को उसके बाद आने वाले विश्वासों और परिणामों से अलग करें

A

सक्रियकारी घटना

क्या हुआ? इसे तथ्यात्मक और विशिष्ट रूप से लिखें।

B

विश्वास

आपके मन ने इसका क्या अर्थ समझा?

C

परिणाम

कौन से भावनाएं, शारीरिक अनुभव और कार्य हुए?



संतुलित जांच

इस स्थिति को समझने का एक और यथार्थवादी तरीका क्या है?

एक उपयोगी अगला कदम क्या है?
