

Foglio di lavoro Modello ABC

Separa l'evento dalle credenze e dalle conseguenze che seguono

A

Evento Attivante

Cosa è successo?
Descrivilo in modo
oggettivo e specifico.

B

Credenze

Cosa ha pensato la tua
mente che significasse?

C

Conseguenze

Quali emozioni, sensazioni
fisiche e azioni sono
seguite?



VERIFICA EQUILIBRATA

Qual è un altro modo realistico di capire questa
situazione?

Qual è un passo successivo utile?
