


Ficha de trabalho Modelo ABC

Separe o evento das crenças e consequências que se seguem

A **Evento Ativador**
O que aconteceu?
Descreva de forma factual e específica.

B **Crenças**
O que a sua mente pensou que isto significava?

C **Consequências**
Que emoções, sensações corporais e ações se seguiram?

 **VERIFICAÇÃO EQUILIBRADA**

Qual é outra forma realista de compreender esta situação?

Qual é um passo seguinte útil?
