

Рабочий лист Модель ABC

Отделите событие от убеждений и последствий

A

Активирующее Событие

Что произошло? Опишите фактически и конкретно.

B

Убеждения

Что, по мнению вашего разума, это означало?

C

Последствия

Какие эмоции, телесные ощущения и действия последовали?



СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПРОВЕРКА

Какой еще реалистичный способ понять эту ситуацию?

Какой полезный следующий шаг?
