|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A****(Activating Event)** | **B****(Beliefs)** | **C****(Consequences)** |
| **„Aktiváló” helyzet – azok az események, amelyek a kellemetlen érzést „létrehozzák”, aktiválják bennünk.** | **Gondolatok, amelyek az érzés (C) mögött meghúzódnak.** | **„Következmények”, azaz az ÉRZÉS és az ezt követő VISELKEDÉS. Ebben a táblázatban elegendő az ÉRZÉSeket követni, a viselkedést nem szükséges.** |
| Segítő kérdések:* Mi történt, mielőtt elkezdtem rosszul érezni magam?
* Mit csináltam épp? Kivel voltam? Hol voltam? Mikor volt ez?
 | * Mi futott át a gondolataimon ekkor?
* Mit jelent ez rólam?
* Mi a legrosszabb, ami történhet?
 | * Mit éreztem?
* Milyen fizikai „tünetek” követték ezt az érzést?
 |