|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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? |