

A	B	C
<p>Aktiváló esemény/szituáció (ez lehet akár egy érzés is)</p>	<p>Hiedelmek</p>	<p>Következmények</p>
<ul style="list-style-type: none"> Mi történt akkor, mikor elkezdtem érezni ezt? Mit csináltam épp? Kivel voltam? Hol voltam/voltunk? Mikor volt ez? 	<ul style="list-style-type: none"> Gondolatok és/vagy belső képek Mi futott át az agyamon akkor? Jelentésadás és magyarázatadás Mit mond ez rólam? Mit jelent ez rám nézve? Mi lett volna a legrosszabb történés ekkor? 	<ul style="list-style-type: none"> Érzések Jellemezze egy szóban és értékelje annak intenzitását 0-100%-ig Fizikai érzetek Mit éreztem a testemben? Viselkedés: válaszreakciók és késztetések Mit csináltam? Mit szerettem volna csinálni?