



**ABC**  
Рабочий Лист

<b>A</b> Активирующее событие	<b>B</b> Убеждения о событии иррациональные мысли	<b>C</b> Последствия моего иррац. убеждения	<b>D</b> Оспаривание моего иррац. убеждения	<b>E</b> Эффективная замена моего мышления

