



Рабочий лист ABC для решения проблем

A	Активирующее событие Что было активирующим событием или триггером? Что случилось? О чем я думал? Что я увидел? Что меня оттолкнуло?	
B	Убеждения Что происходило у меня в голове в это время? О чем я думал?	
C	Последствия Как я в конечном итоге себя почувствовал или повел? Каков был исход/результат?	
D	Оспаривание Оглядываясь назад, было ли мое мышление полезно или бесполезно?	
E	Эффективное новое убеждение Есть ли более сбалансированный способ думать об этом?	

