

A - sytuacja	B - myśli	C – konsekwencje uczucia	C – konsekwencje reakcja fizjologiczna	C – konsekwencje zachowania
<p>Z kim jestem? Co robię? Kiedy i gdzie to się stało?</p>	<p>Co mi przyszło do głowy? Czuję się tak ponieważ myślę o.../że... *Jeśli twoja myśl pojawia się w formie skróconej czy pytania spróbuj ją przeformułować tak, by zawierała zdanie twierdzące.</p>	<p>Co czuję? Oceń natężenie odczuwanej emocji (0-100%). Spróbuj zastanwić się jaka to emocja podstawowa, którą czujesz?</p>	<p>Co się zadziało z ciałem? Jakie objawy fizjologiczne czuję?</p>	<p>Co zrobiłam, jak zareagowałam?</p>