

ABC - arbetsblad

A - Aktiverande händelse (eng: Activating event)

B - Antaganden på händelsen (eng: Beliefs about the event)

C - Konsekvenser av ditt antagande (eng: Consequences of your beliefs):

D – Debattera (eller bestrid) dina övertygelser (eng: Dispute your beliefs)

E - Effektiv nytt antagande (eng: Effective new belief)

Egna kommentarer (exempelvis hur svårt var det och hur stor var den känslomässiga förändringen)

P.S. Du kan alltid skriva mer på baksidan... D.S.