

A	B	C
Ερέθισμα/ γεγονός ή κατάσταση (Το ερέθισμα μπορεί να είναι και ένα συναίσθημα)	Πεποιθήσεις	Συνέπειες
• Τι συνέβη λίγο πριν αρχίσω να αισθάνομαι έτσι? Τι έκανα εκείνη τη στιγμή? Με ποιόν ήμουν? Πού ήμουν? Πότε συνέβη?	• Σκέψεις και /ή εικόνες <i>Τι σκεφτόμουν εκείνη τη στιγμή?</i> • Νόημα και ερμηνείες <i>Τι σημαίνει για μένα αυτή η σκέψη?</i> <i>Ποιο ήταν το χειρότερο πράγμα που μπορούσε να συμβεί?</i>	• Συναισθήματα Περιέγραψε κάθε συναίσθημα με μία λέξη και βαθμολόγησε την ένταση τους από 0-100% • Σωματικές αντιδράσεις <i>Τι ένιωσα να αλλάζει στο σώμα μου?</i> • Συμπεριφορές: πράξεις και ορμές <i>Τι έκανα?</i> <i>Τι ένιωσα πως ήθελα να κάνω?</i>