terapeutikon
www.terapeutikon.pl

Model ABC

Obserwuj przekonania, jakie aktywizują się w Twoim umyśle w różnych sytuacjach, a także ich konsekwencje, czyli emocje i działania. Twórz alternatywne interpretacje sytuacji, które zaowocują korzystniejszymi emocjami i działaniami, a następnie staraj się je wykorzystywać:

A: Zdarzenie aktywizujące – coś, co dzieje się w Twoim otoczeniu lub w Tobie:



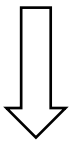
B: Przekonania – interpretujące to zdarzenie:



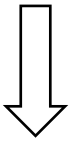
C: Emocje – wywoływane interpretacją zdarzenia:



D: Działania – podejmowane pod wpływem określonych interpretacji i emocji:



E: Alternatywne interpretacje – prowadzące do korzystniejszych emocji i działań:



F: Wykorzystanie alternatywnych przekonań: