

<p><b>A</b></p> <p><b>(antecedente, evento attivante)</b></p> <p>-dove mi trovavo?          -con chi mi trovavo?          -cosa stavo facendo?          -cos'è accaduto?</p>	<p><b>B</b></p> <p><b>(belief: pensieri, convinzioni)</b></p> <p>-che pensieri mi vengono?          -che idee fa venire su di me, sul mio futuro, sulla mia vita?          -che immagini, fantasie mi vengono in questo momento?          -cosa gli altri possono pensare di me?</p>	<p><b>C</b></p> <p><b>(conseguenze)</b></p> <p>-che comportamento ne deriva?          -quali stati d'animo vengono innescati da tali pensieri?          Quali emozioni?</p>