

A (antecedente, evento attivante)	B (belief: pensieri, convinzioni)	C (conseguenze)
-dove mi trovavo? -con chi mi trovavo? -cosa stavo facendo? -cos'è accaduto?	-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?	-che comportamento ne deriva? -quali stati d'animo vengono innescati da tali pensieri? Quali emozioni?