

ABC-obrazec I

Datum _____

A: aktivacijski dogodek

3. Zapišite, kaj je sprožilo
vaše občutke:

B: prepričanja

4. Zapišite misli in prepričanja,
ki so vam šla skoz misli:

Miselna napaka

5. Za vsako misel identificirajte
miselno napako:

C: posledice

1. Zapišite svoje čustvo:

2. Zapišite svoja dejanja: