



**ABC**

## Робочий Аркуш

<b>A</b> Активуюча подія	<b>B</b> Віра про подію ірраціональні думки	<b>C</b> Наслідок мого іррац. переконання	<b>D</b> Оскарження мого іррац. переконання	<b>E</b> Ефективна зміна мого мислення

