



Робочий аркуш ABC для вирішення проблем

A	Активуюча подія Що було активуючою подією або тригером? Що сталося? Що я думав? Що я побачив? Що мене збентежило?	
B	Переконання Що було в мене в голові в той час? Що я думав?	
C	Наслідки Як я почувався чи поведився? Яким був підсумок/результат?	
D	Диспут Озираючись назад, було моє мислення корисно чи некорисно?	
E	Ефективне нове переконання Чи є більш збалансований спосіб думати про це?	

