

A	B	C
Declanșarea evenimentului (Declanșatorul poate fi și o stare)	Credințe, opinii	Consecințe
<ul style="list-style-type: none"> • Ce se întâmpla cu puțin înainte de a mă simți astfel? • Ce făceam? Cu cine eram? Unde eram? Unde s-a întâmplat?	<ul style="list-style-type: none"> • Gânduri sau/și imagini Ce îmi trecea prin minte la momentul respectiv? • Semnificații și interpretări Ce spune asta despre mine? Care era cel mai rău lucru ce s-ar fi putut întâmpla? 	<ul style="list-style-type: none"> • Emoții Descrie totul într-un cuvânt, și specifică intensitatea situației folosind un procent. • Senzații fiziologice Ce simțeam că se petrece în corpul meu? • Comportamente: acțiuni & îndemnuri Ce am făcut? Ce simțeam că trebuia să fac?