

Modelul ABC *cognitiv*

Nume _____

Data _____

A EVENIMENT / SITUAȚIE ACTIVATOARE

- Rezumați pe scurt situația (A) în legătură cu care vă faceți probleme (ex. ce ar vedea o cameră video?)
- (A) poate fi intern sau extern, real sau imaginar
- (A) poate fi un eveniment trecut, prezent sau viitor

B CI – CREDINȚE / CONVINGERI IRAȚIONALE

Pentru a identifica CI urmăriți:

- CERINȚE ABSOLUTISTE (ex. trebuie absolutist)
- CATASTROFAREA (ex. e groaznic, îngrozitor, oribil)
- INTOLERANȚA LA FRUSTRARE (ex. nu suport)
- EVALUAREA GLOBALĂ (ex. Eu (sau ceilalți/lumea) sunt rău, lipsit de valoare)

C CONSECINȚE

PRINCIPALELE EMOȚII NEGATIVE DEZADAPTATIVE /
DISFUNCȚIONALE

PRINCIPALELE COMPORTAMENTE DEZADAPTATIVE

Printre emoțiile negative dezadaptative se numără: Frică-Anxietatea · Depresia · Furia-Mânia · Rușinea · Gelozia · Vinovăția etc.