

A Sytuacja	B Myśl	C Konsekwencje		
Data, okoliczności poprzedzające	Automatyczna, "gorąca" myśl, która się pojawiła	Emocje (np. smutek, złość, lęk, radość, poczucie winy) jak silne w skali 1-10	Doznania z ciała (np. ucisk w klatce piersiowej, przyspieszony oddech) jak silne w skali 1-10	Zachowania Jakie było moje zachowanie w odpowiedzi na tę sytuację ?
przykład: "20.01 g 21:15 e-mail z pracy od szefa "	przykład: "znowu coś źle zrobiłam, wyrzucą mnie z pracy"	przykład: lęk 8 smutek 7	przykład: ucisk w klatce piersiowej, łzy, ścisk w gardle	przykład: odpisałam najszybciej jak to możliwe, przeprosiłam za błąd, zaczęłam przeglądać oferty pracy , nie mogłam zasnąć