ABC Ellis

Teorie ABC emocí se skládá ze tří kroků:

A - Activating event (Aktivační událost): Tento krok se zaměřuje na identifikaci události, která spustila emocionální reakci. To může být například ztráta zaměstnání, konflikt v partnerském vztahu nebo stresující situace v práci.
B - Beliefs (Přesvědčení): V tomto kroku se hledá přesvědčení (kognitivní představa), která se objevila v reakci na aktivační událost. To mohou být iracionální myšlenky, jako například "musím být dokonalý", "nikdo mě nemá rád", "jsem k ničemu" nebo "nemohu se s tím vypořádat".
C - Consequences (Důsledky): V posledním kroku se zkoumají důsledky těchto iracionálních přesvědčení. To mohou být negativní emoce, jako je lítost, strach, úzkost nebo hněv či nežádoucí chování, jako je třeba izolace, tendence se podhodnovat atd.

No a jelikož jsou přesvědčení představy, se kterými můžeme pracovat, obsahuje cvičeníještě další sloupečky.

Vyplňujte postupně po směru jízdy zleva doprava.

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?	Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST…)	Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?	Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?	Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?	Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.	Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?