

## **Ik kan denken en voelen wat ik wil met het ABC-schema**

Kies een actuele gebeurtenis (in nabije toekomst of recente verleden) die ongewenste gevoelens bij je teweeg brengt.

En werk die situatie uit aan de hand van onderstaand ABC - schema.

<b>A. Aanleiding</b> of Gebeurtenis:	
<b>B. Bril</b> of manier waarop je er tegen aankijkt - Belemmerende gedachten	<b>D. Discussie</b> stellen van B; is wat ik denk écht waar? Welke gedachten hierover zijn reëel en kunnen me helpen ?
<b>C. Consequenties</b> Wat is het effect van deze niet-helpende gedachten op mijn Gevoelens en Gedrag?	<b>E. Effecten die ik wens</b> Hoe zou ik willen reageren; wat is het gewenste Gevoel en Gedrag? En welke gedachten kunnen mij hier bij helpen → onder D.