

## **TEHTÄVÄ: ABCD-MENETELMÄN HARJOITTELUA**

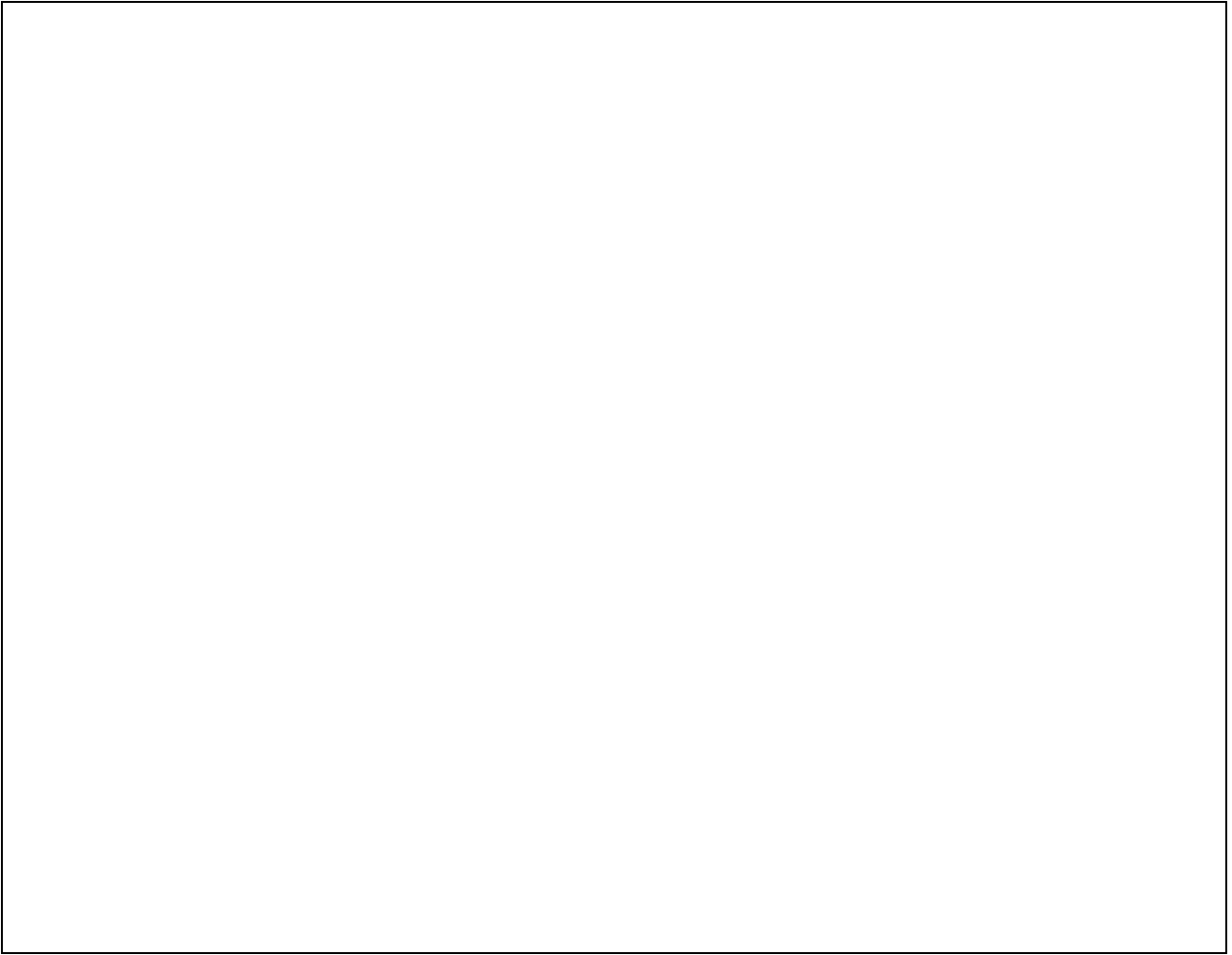
Tässä jaksossa on esitelty ABCD-menetelmä. Sen avulla voit tehokkaasti käsitellä kurjaa oloa aiheuttavia ajatusmallejasi. Käy menetelmän avulla läpi jokin yksittäinen tilanne omasta elämästäsi.

**A on käynnistävä tapahtuma.**

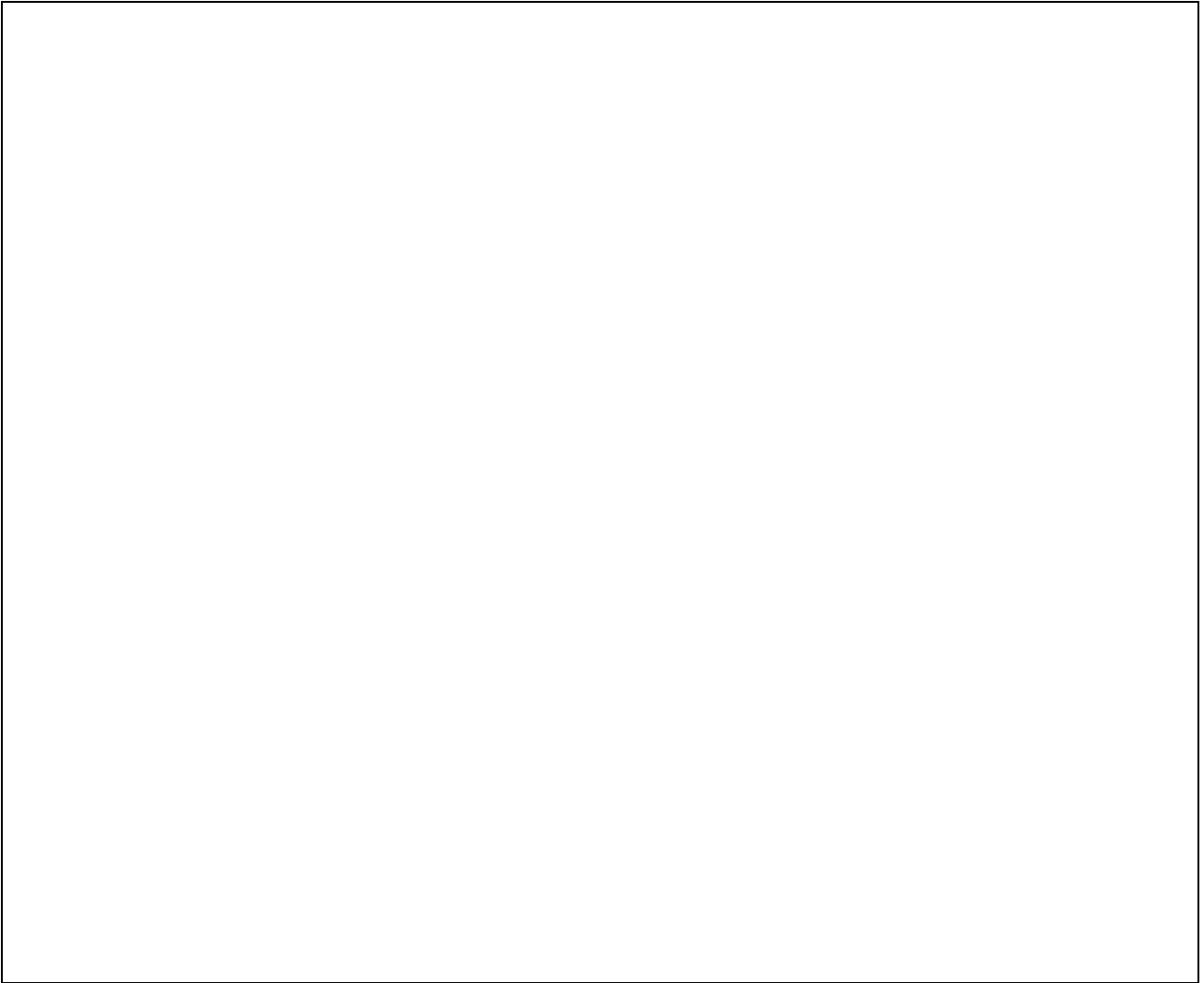
**B on uskomus, jolla selität tapahtuneen itsellesi.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box is positioned centrally on the page and occupies most of the vertical space below the text.

**C on seuraus.**



**D on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksesi.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.