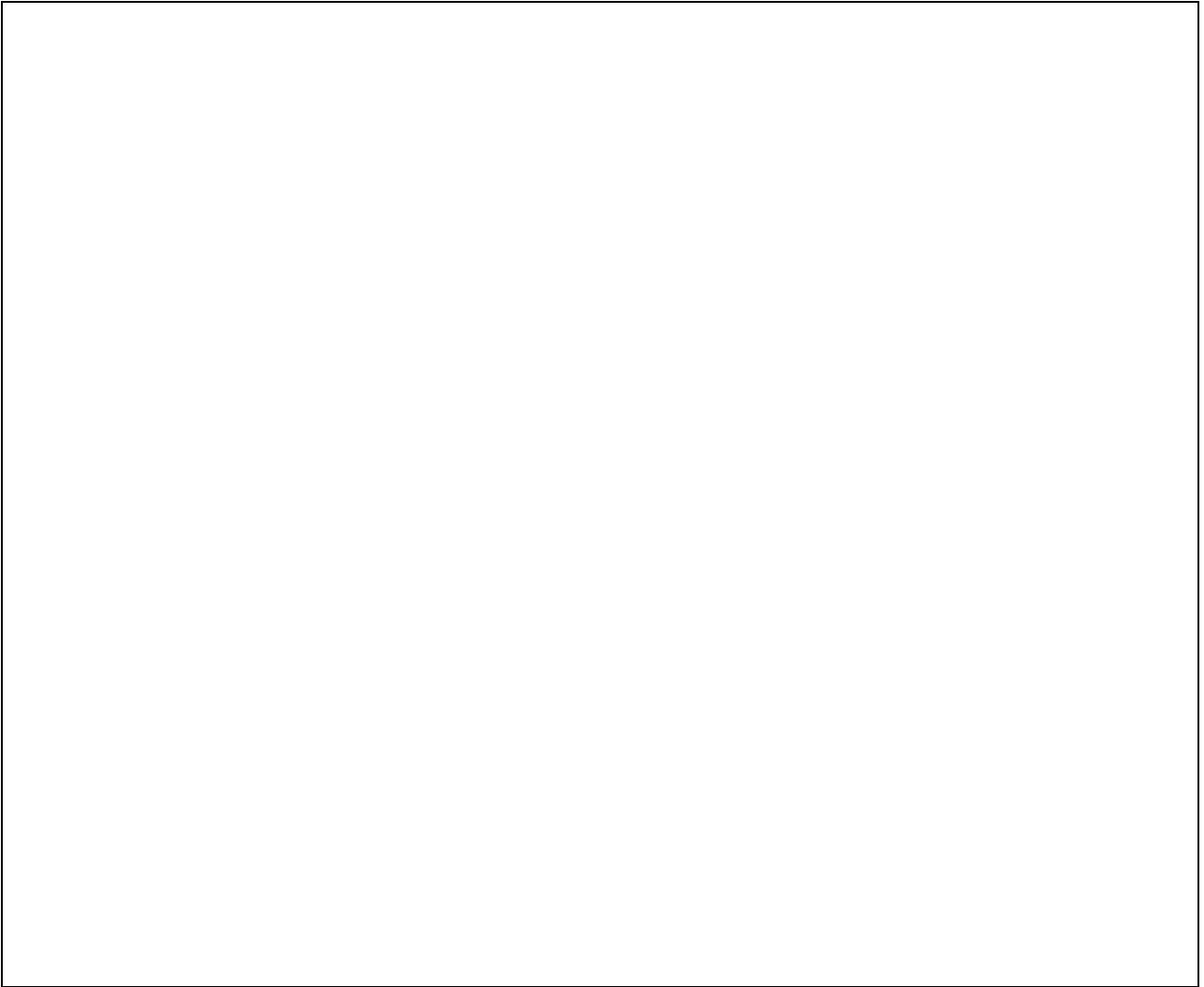


ÖVNING: TRÄNA ABC-METODEN

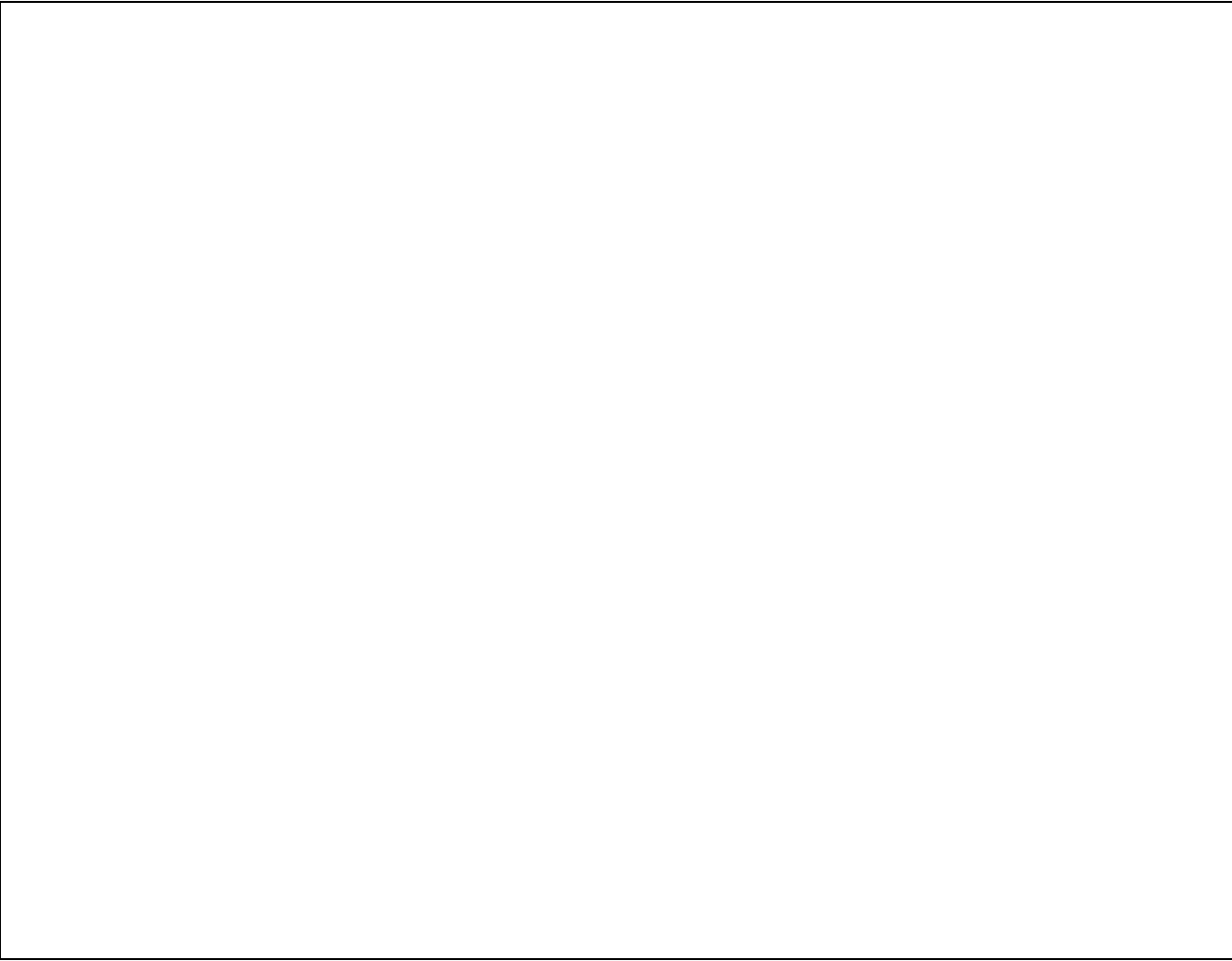
I detta avsnitt presenterade vi ABCD-metoden. Med den kan du effektivt behandla dina tankemönster som gör att du mår dåligt. Använd metoden för att gå igenom en händelse ur ditt eget liv.

A är den utlösande händelsen.

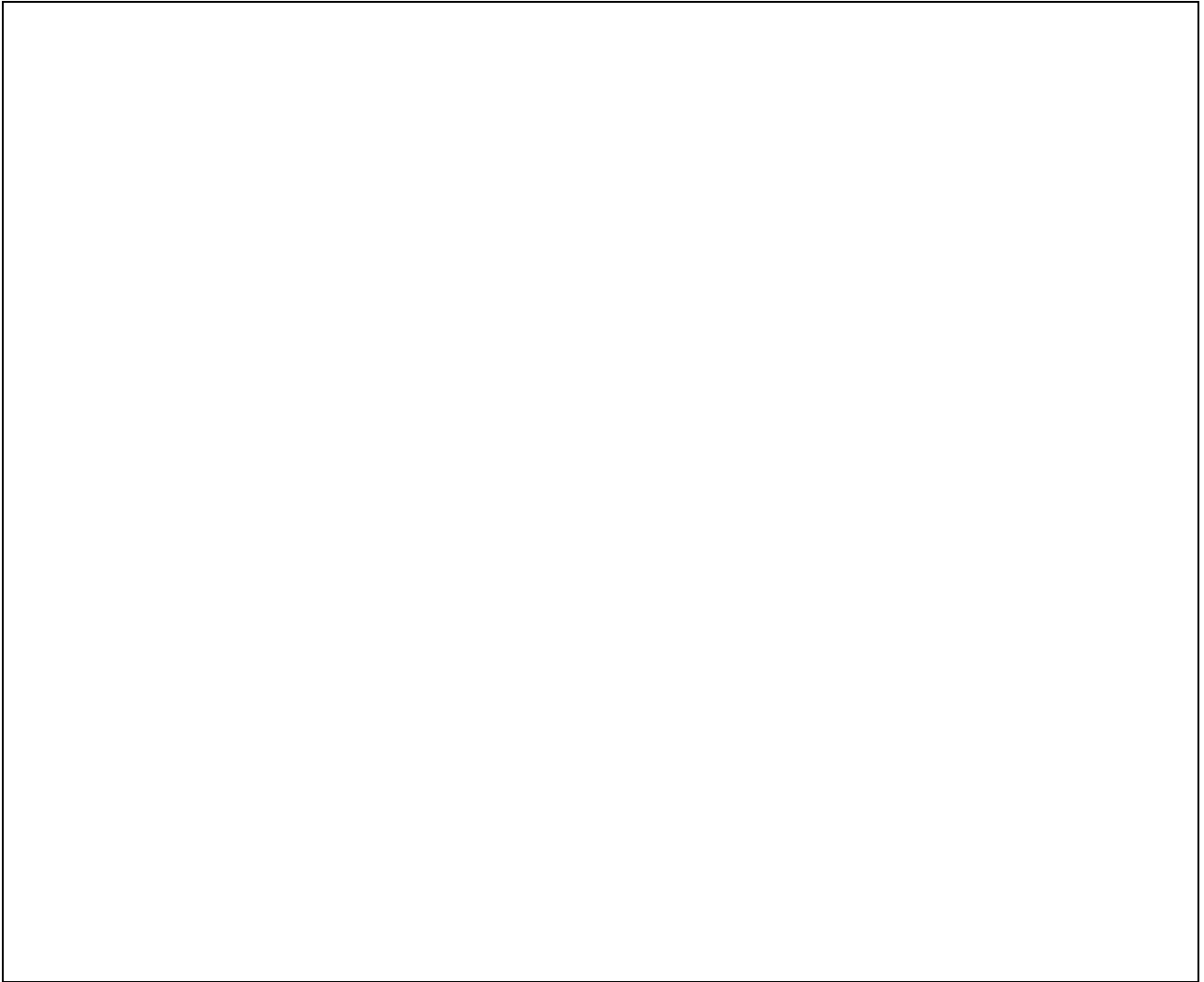
B är din uppfattning som förklarar händelsen.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their explanation of the event.

C är följden.



D är motpåståendet som du använder för att ifrågasätta din uppfattning.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their counter-claim. It occupies the central portion of the page.