

A	C	C
Ativando / Acionando Situação Evento (Um sentimento pode acionar também)	Crenças	Consequências
<ul style="list-style-type: none"> • O que estava acontecendo antes de eu começar a me sentir dessa forma? • O que eu estava fazendo? Com quem eu estava? Onde eu estava? Quando que aconteceu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamentos e/ou imagens <i>O que estava passando pela minha cabeça naquele momento?</i> • Significados & interpretações <i>O que isso diz ou representa sobre mim?</i> <i>Qual seria a pior coisa que poderia acontecer?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Emoções Descreva em uma palavra & avalie a intensidade 0-100% • Sensações físicas <i>O que eu senti em meu corpo?</i> • Comportamentos: ações & desejos <i>O que será que eu fiz?</i> <i>O que eu senti vontade de fazer naquele momento?</i>