

3. 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.

C on seuraus.

D on vastaväite, jolla kyseenalaistat uskomuksesi.
