

# MODELLO ABCDE

**Activating Event.**

Definisci l'evento scatenante. Sii specifico e accurato.

**Belief.**

Identifica le convinzioni. Annota ciò che ti sei detto durante l'evento stressante.

**Consequences.**

Elenca tutte le emozioni che hai provato e tutte le reazioni comportamentali.

**Disputation.**

Disputa e confutazione delle convinzioni irrazionali (Evidenze Contrarie, Alternative, Implicazioni, Cambiamenti)

**Effect.**

Annota gli effetti positivi generati dal processo.