**Registro A-B-C**

Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Paciente:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A****ACONTECIMIENTO ACTIVADOR**“Algo sucede” | **B****INTERPRETACIÓN**“Me digo algo a mí mismo” | **C****CONSECUENCIA**“Siento algo” |
|  |  |  |

¿Son realistas los pensamientos que he puesto en “B”?

¿Qué puedes decirte a ti mismo en esas ocasiones en el futuro?