**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?