

## Arkusz ABC

A: zdarzenie (stresująca sytuacja)	B: przekonania (myśli automatyczne)	C: konsekwencje (moja reakcja)
<p>Schylitem się, żeby podnieść paczkę, i zaczęło mnie okropnie boleć.</p>	<p>Dlaczego ja? Czym sobie na to zasłużyłem? Czeka mnie paskudny dzień!</p>	<p><b>Emocjonalne</b> Frustracja i złość.</p>
		<p><b>Fizyczne</b> Twarz poczerwieniata, policzki palą.</p>
		<p><b>Behawioralne</b> Chodzę powoli, żeby nie zaczęło boleć jeszcze mocniej.</p>
		<p><b>Emocjonalne</b></p>
		<p><b>Fizyczne</b></p>
		<p><b>Behawioralne</b></p>
		<p><b>Emocjonalne</b></p>
		<p><b>Fizyczne</b></p>
		<p><b>Behawioralne</b></p>
		<p><b>Emocjonalne</b></p>
		<p><b>Fizyczne</b></p>
		<p><b>Behawioralne</b></p>