

Formularz 6.1. Analiza emocji według modelu ARC

Data i godzina	Okoliczności poprzedzające Co wywołało twoją reakcję emocjonalną?	Reakcja		Konsekwencje		
		Myśli	Doznania fizyczne	Zachowania	Krótkofalowe Co ci daje twoja reakcja?	Długofalowe W jaki sposób ta reakcja może prowadzić do większej liczby negatywnych emocji w przyszłości?
	A					
	A					
	A					