



نمونه قالب ابزار تکنیک ABC

توضیحات مربوط به این ابزار از طریق لینک زیر قابل مشاهده است:

<https://ecomotive.ir/1398/04/20/abc/>

تاریخ	زمان	سختی تجربه شده (A)	باورهای شکل گرفته (B)	عواقب (C)	بحث و جدل (D)
۱۳۹۸/۰۵/۲۵	۱۷:۰۰	انتقاد یکی از همکاران از ایده من	او راست میگوید ایده من احمقانه بود	احساس حماقت و کنسل کردن جلسه روز بعد	نوشتن جمله "منفی فکر نکن" در کاغذ و خواندن آن در مواقع مشابه
۱۳۹۸/۰۵/۲۶	۹:۰۰	سلام ندادن یکی از اقوام در خیابان	از دست من دلخور است	درگیری ذهنی و مختل شدن کارهایم برای دو سه روز	فکر کردن به این که احتمالا مرا ندیده است
۱۳۹۸/۰۵/۲۷	۱۱:۰۰	دیر رسیدن به جلسه کاری	من آدمی تنبل و بی نظمی هستم	اعتماد به نفس نداشتن در جلسه	فکر به این که فقط این دفعه دیر شده است