

**A**  
SYTUACJA



**B**  
PRZEKONANIA



Objawy fizjologiczne

Emocje



Zachowania



**C**  
KONSEKWENCJE

**A**

SYTUACJA



**B**

PRZEKONANIA



Objawy fizjologiczne

Emocje



Zachowania



**C**

KONSEKWENCJE



Sytuacja	Myśl	Emocje	Reakcja fizjologiczna	Zachowanie
Co się stało?	O czym myślisz?	Co czujesz?	Co się dzieje z Twoim ciałem?	Co robisz?

