

A-Tetikleyici Olay	B-İnandırıcı Gelen Düşünceler	C-Sonuçlar	
<p>Ne, nerde, ne zaman, kimle.Dış kaynaklı bir olay ya da içten tetikleyici, gerçek veya hayali</p>	<p>Aklınızdan o an neler geçiyordu?</p>	<p>Bu düşünceye inanmanın sonuçları: Bir önceki kolondan bir düşünce alın. Bu düşünceye inandığınızda nasıl tepki verirsiniz?</p> <p>Dengeli alternatif düşünceler- [İsteğe bağlı]</p>	<p>Bu düşünceye inanmamanın sonuçları: Eğer bu düşünceye inanmazsanız nasıl davranır ve hissedersiniz?</p>
D-Defüzyon [Ayırma]		Etkisiz hale getirme örnekleri	
<p>Defüzyon, düşüncelerin ve duyguların gerçekte ne olduğu (kelimelerin akışı, duyguların boşaltılması) görmektir; düşüncelerin söylediklerine değil (tehlikeler veya gerçekler). Hangi defüzyon yöntemini kullanabilirsiniz?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Olumsuz düşünceleri fark edin. Yavaşça söyleyin. Yazın. Eğlenceli seslerle söyleyin. • Olumsuz düşünceleri sınıflandırın. Ör. bir yargı, bir öngörü, bir his, bir anı gibi • Farkındalığı arttırın (mindfulness). Böylece geçmiş veya geleceğe saplandığınızda veya şimdiki yaşadığınızdaki durumları ayırt edebilirsiniz • Düşüncelerinizi, duygularınızı, farklı bir açıdan değerlendirmek için metaforları kullanın. <ul style="list-style-type: none"> – Ör. otobüsteki yolcular, plaj topu, nehir, düşünce nehri, akıl canavarları, masalcı, papağan, kum kayması... • DURUN, BİR ADIM GERİYE ATIN, GÖZLEMLEYİN. (ne düşünüyor ve hissediyorsunuz bu arada diğer insanlar nasıl davranıyorlardı). 	