

<b>A</b>	<b>i</b>	<b>S</b>
<b>Aktive eden / Tetikleyen durumlar</b> (Tetikleyici bir duygu da olabilir)	<b>İnançlar</b>	<b>Sonuçlar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Böyle hissetmeye başlamadan önce ne olmuştu?</b></li><li>• Ne yapıyordum? Kimleydim? Neredeydim? Ne zamandı?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Düşünceler ve/veya imajlar</b> <i>O anda aklımdan ne geçiyordu?</i></li> <li>• <b>Anlamlar ve yorumlar</b> <i>Bu olanlar benimle ilgili ne anlama geliyor? Olabilecek en kötü şey neydi?</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Duygular</b> Bir kelimeyle/ kelimelerle tanımlayın ve yoğunluğunu belirtin 0-100%</li> <li>• <b>Bedensel hisler</b> <i>Vücudumda ne hissettim?</i></li> <li>• <b>Davranışlar: eylemler ve dürtüler</b> <i>Ben ne yaptım? Yaparken ne hissettim?</i></li></ul>