برگه ۲–۱. روش الف، ب، پ

«الف» یعنی اتفاق و منظور از اتفاق رویدادی است که قبل از باور یا فکر رخ می‌دهد. مثلاً تشخیص این که «امتحان فردا» یک اتفاق است که به دنبال آن این باور یا فکر می‌آید که «آمادگی‌اش را ندارم» و «پ» یا پیامد آن عبارت است از احساس اضطراب و نگرانی و رفتار پیامد عبارت است از مطالعه‌ی جدی و فشرده برای امتحان.

رویدادهای فعال‌ساز/ آماده ساز	باور (فکر)	پیامد: احساس‌ها	پیامد: رفتارها