

Den situation, der udløser mine bekymringer og svære følelser, er:

Det får mig til at tænke og føle:

Den adfærd jeg får, når tænker og føler sådan, er:

Det ville betyde, at mine bekymringer og svære følelser forsvandt.

Det ville betyde, at jeg i stedet ville have en adfærd, der:

Det, jeg ville ønske, jeg kunne tænke og føle i situationen, er: