

# ABC

-et verktøy for å skape mental struktur og hjelp til å «tenke diamantisk»

**A** – Hva er situasjonen?

**B** – Hvilke negative tanker / forstillingsbilder farer gjennom hodet?

**C** – Hvilke negative følelser dukker opp, hvordan reagerer kroppen din, og hva gjør du?

**D** – Finnes det en mer hjelpsom og støttende måte å tenke rundt denne situasjonen på