

## TRABAJANDO CON EL MÉTODO A B C D

<p>A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)</p>	<p>C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)</p>
<p>B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)</p>	<p>D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)</p>