

Element déclencheur (event, sensation, situation)	Croyances, pensées, attitudes, vis à vis de l'élément déclencheur A	Conséquences (émotions et réactions et comportements) A+B	Discussion à propos des conséquences B + définition de pensées et comportements de remplacements	Effet des pensées et comportements de remplacements D
		Émotions		Émotions
		Comportements		Comportements ou expériences de remplacements