

Tabela 2.*Przykład.*

Sytuacja/ zdarzenie	Przekonanie/myśl	Konsekwencje: uczucia	Konsekwencje: zachowania	Alternatywne przekonanie/myśl	Konsekwencje alternatywnego przekonania: uczucia	Konsekwencje alternatywnego zachowania:
Kierownik zwrócił mi uwagę, że dokumenty, które miałam przygotować są jeszcze nie gotowe	No nie, znowu , tym razem to już chyba wyleje mnie z pracy	Przygnębienie , bezradność, zdołowanie	Przygotowuję te dokumenty, ale już za nic więcej nie mogę się zabrać – jutro znowu nie będzie gotowe na czas	Muszę przyspieszyć , jak zaraz je przygotuję, to będzie zadowolony	Nadzieja , chęć działania	Szybko się zabieram do pracy; potem robię następne rzeczy, żeby nic nie zostało na jutro

Źródło: opracowanie własne.