



Таблица 3 А

Примеры ABC по Ellis

A	Ситуация /Причины (activating experiences)		Обгон без включения поворотника	
B	мысли/ оценки (beliefs)	B в прошлом	"Он хочет хочет меня разозлить. Не считается со мной"	B сейчас "Ах, со мной такое уже тоже случилось, я не дам себя спровоцировать."
C	Чувства ↓ Мысли ↓ Действия ↓ Последствия (consequences) Короткосрочно Долгосрочно	C в прошлом	Злость ↓ „Ну я ему покажу!“ ↓ Сигналить, жестикулировать, пытаться подрезать ↓ Облегчение ↓ Штраф, Пункты	Спокойствие ↓ Сохранение дистанции ↓ Никакого стресса ↓ Сохранить водительские права