

Situationen	Automatiske tanker	Følelsesmæssig reaktion	Fysisk reaktion	Handling
F.eks. Min ven ringer kun, når hun har brug for en tjeneste	"Hun er kun venner med mig for at få hjælp"	Frustreret, vred	Skulderne trukket op, mavepine	Sender en vred sms, hvor du skriver, at du aldrig mere vil hjælpe hende.