

Gebeurtenis: Waar ben ik? Wat gebeurt er?	
Gedachten: Wat gaat er door mijn hoofd? Welke gedachten heb ik?	Alternatieve gedachten: Wat waren rationele, gewenste en gepaste gedachten geweest?
Gevoelens: Hoe voel ik me?	Alternatieve gevoelens: Hoe had ik me liever gevoeld?
Gedrag: Wat doe ik? Wat laat ik achterwege?	Alternatief gedrag: Hoe had ik me liever gedragen?