



## A-B-C Módelið

### #01

#### Kveikjur

Hvaða aðstæður kveikja á hegðun  
eð viðbrögðum.

### #02

#### Undirliggjandi trú/hugmyndir

Það sem þú telur þér trú um  
varðandi viðkomandi aðstæður.

### #03

#### Afleiðingar

Það sem þú segir við sjálfan þig og  
gerir í aðstæðunum sem leiða til  
óæskilegrar hegðunar.