

Monitorizarea emoțiilor (Modelul ARC)

Psi-Focus, 2017

	A Antecedente	R Răspunsuri			C Consecințe
Data/Ora	Situații, Stimuli	Gânduri	Senzații fizice	Comportamente	Ce s-a întâmplat după?

(După Barlow și colab., 2011, p. 79)