

LEMBAR KERJA A.B.C.D.E

Komponen	Pertanyaan	Jawaban
A	Apa kejadian negatif yang kamu alami?	
B	Apa pikiran otomatis atau keyakinan yang muncul?	
C	Apa dampaknya terhadap perasaan dan perilaku?	
D	Benarkah itu? Apakah ada cara berpikir lain?	
E	Bagaimana perasaan dan sikapmu berubah setelah melihat dari sudut pandang baru?	