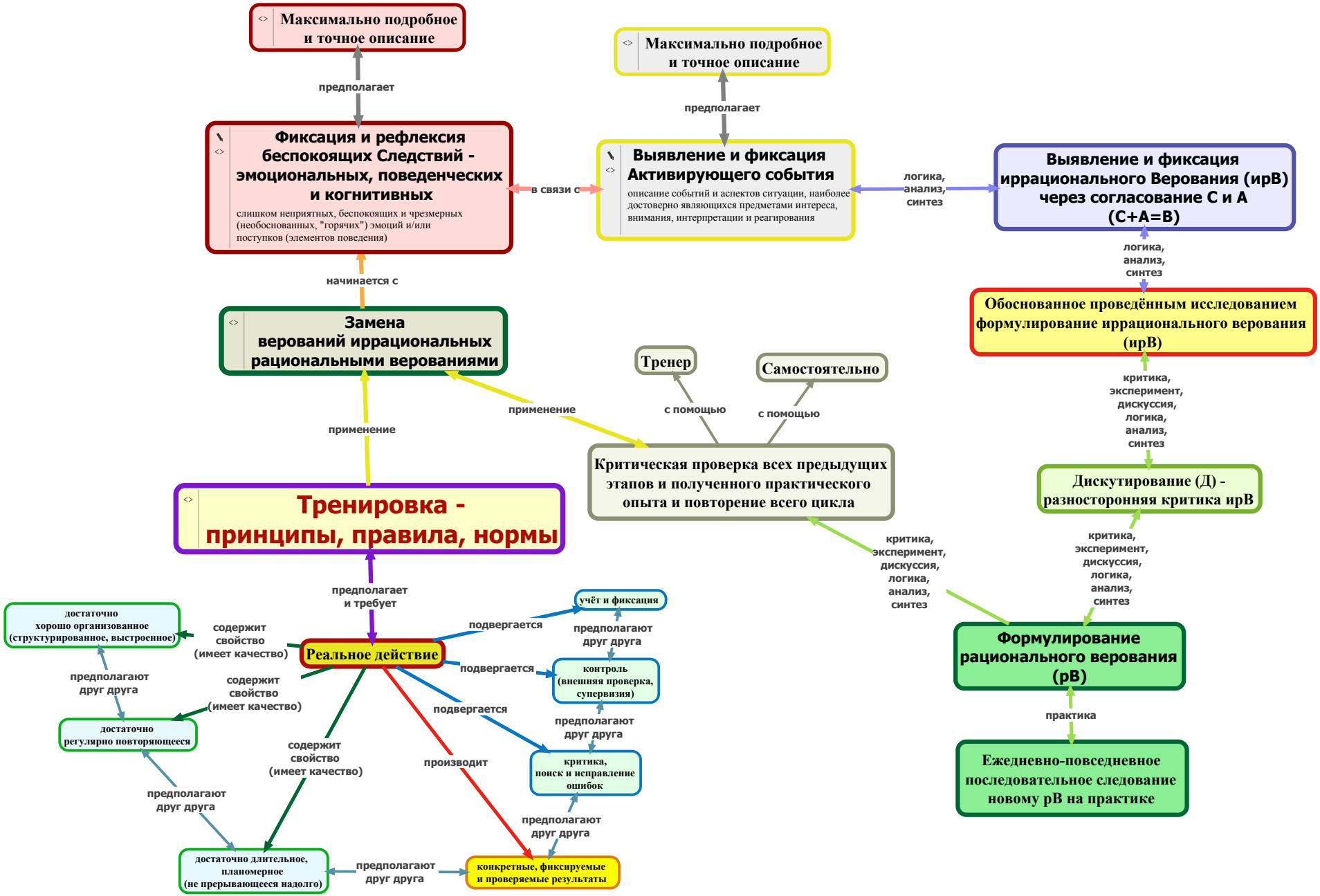
Максимально подробное и точное описание
предполагает
Фиксация и рефлексия беспокоящих Следствий - эмоциональных, поведенческих и когнитивных
слишком неприятных, беспокоящих и чрезмерных (необоснованных, "горячих") эмоций и/или поступков (элементов поведения)
в связи с
Максимально подробное и точное описание
предполагает
Выявление и фиксация Активирующего события
описание событий и аспектов ситуации, наиболее достоверно являющихся предметами интереса, внимания, интерпретации и реагирования
логика, анализ, синтез
Выявление и фиксация иррационального Верования (ирВ) через согласование С и А (С+А=В)
логика, анализ, синтез
Обоснованное проведённым исследованием формулирование иррационального верования (ирВ)
критика, эксперимент, дискуссия, логика, анализ, синтез
Дискутирование (Д) - разносторонняя критика ирВ
критика, эксперимент, дискуссия, логика, анализ, синтез
Формулирование рационального верования (рВ)
практика
Ежедневно-повседневное последовательное следование новому рВ на практике
начинается с
Замена верований иррациональных рациональными верованиями
применение
Тренер
Самостоятельно
с помощью
с помощью
Критическая проверка всех предыдущих этапов и полученного практического опыта и повторение всего цикла
критика, эксперимент, дискуссия, логика, анализ, синтез
применение
Тренировка - принципы, правила, нормы
предполагает и требует
Реальное действие
содержит свойство (имеет качество)
достаточно хорошо организованное (структурированное, выстроенное)
предполагают друг друга
содержит свойство (имеет качество)
достаточно регулярно повторяющееся
содержит свойство (имеет качество)
предполагают друг друга
достаточно длительное, планомерное (не прерывающееся надолго)
предполагают друг друга
конкретные, фиксируемые и проверяемые результаты
производит
подвергается
учёт и фиксация
предполагают друг друга
подвергается
контроль (внешняя проверка, супервизия)
предполагают друг друга
подвергается
критика, поиск и исправление ошибок
предполагают друг друга