RET - A B C model (het ontstaan van de overtuiging)

B1 verantwoordelijk
voor de nieuwe
werkelijkheid A1

B2 verantwoordelijk
voor de emotionele
gevolgen C

A - B1 - A1 - B2 - C

Objectief	Omgevingswaarden Omgevingsovertuigingen	Subjectief	Persoonlijke waarden Persoonlijke overtuigingen	Consequentie
De gebeurtenis De ervaring	Culturele script Familie script	Nieuwe werkelijkheid Perceptie zoals iemand iets ervaart & beoordeelt	Moeten Veroordeling LFT Ramp denken	emoties gevoelens gedrag

De interpretaties die vallen onder de B1 leiden tot een nieuwe werkelijkheid A1.
Daarnaast bevestigt de nieuwe werkelijkheid A1 de juistheid van de interpretaties B1.
De B1 en de A1 versterken elkaar dus.
Deze nieuwe zelf gecreëerde werkelijkheid wordt geëvalueerd aan de hand van de cognities die vallen onder B2.
Waaruit uiteindelijk allerlei emotionele en gedragsmatige gevolgen voortkomen.

· idee
· kennis
· overtuiging
} in de geest van een of meer perso(nen)

Mensen roepen dus hun eigen consequenties C op ...
en creëren voor een groot deel daarmee ook nieuwe gebeurtenissen A.

B1 - A1

B2 - C

C - A

© Psychodidact Waalwijk