

"الحدث event قد يكون موقفاً معيناً ("أنا حصلت على تقدير ضعيف في الامتحان، أو الحاضر، أو المستقبل ("أنا قد أحصل على تقدير ضعيف"). وهو أيضاً يمكن أن يكون إحساساً ("أنا أشعر أن قلبي يدق بسرعة")، ويمكن أن يكون حقائقياً أو متوقعاً. (في الفصل ١١ أقوم بوصف كيف يمكن لـ"انفعال" أن يكون "حدث"، وبعد ذلك يملك مجموعة من التفسيرات لهذا القلق - على سبيل المثال، "أنا داففاً أكون قلقاً" أو "قلقي هو علامة على ضعفي"). وقد يدعى الأفراد المكتئبون أو القلقون، أو شعورهم بطريقة معينة هو أن حدثاً ما قد وقع: "أنا شعرت بالعجز لأنني خسرت عملي" أو "أنا قلق لأن لدى امتحاناً قريباً". والمضمون غير المباشر هو أن الحدث يؤدي بالضرورة إلى شعور ما.