

## O que fazer para evitar as recaídas

Se estiver em risco de recaír, eis um exemplo da situação em que se pode encontrar:

Onde: \_\_\_\_\_  
Quando: \_\_\_\_\_  
Com quem: \_\_\_\_\_  
A fazer o quê: \_\_\_\_\_  
Pensando em quê: \_\_\_\_\_  
Sentindo o quê: \_\_\_\_\_

Que estratégias poderia utilizar para evitar esta recaída?

Estratégias de acção:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_

Estratégias Mentais:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_

Estratégias de Sentimento:

1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_