

Как избежать рецидива

Рецидив вероятен в следующей ситуации:

Место: _____

Время: _____

С кем: _____

Занимаясь нижеследующим: _____

Думая о нижеследующем: _____

Чувствуя нижеследующее: _____

Какие стратегии я мог (ла) бы использовать, чтобы избежать этого рецидива?

Стратегии действия:

1) _____

2) _____

3) _____

Стратегии мышления:

1) _____

2) _____

3) _____

Стратегии ощущений:

1) _____

2) _____

3) _____