

Як запобігти рецидиву

Рецидив можливий в такій ситуації:

Місце: _____

Час: _____

З ким: _____

Чим займаючись: _____

Думаючи про: _____

Відчуваючи: _____

Які стратегії я міг (могла) би запровадити для запобігання рецидиву?

Стратегії дії:

1) _____

2) _____

3) _____

Стратегії мислення:

1) _____

2) _____

3) _____

Стратегії почуттів:

1) _____

2) _____

3) _____