

FIȘA PLANULUI PERSONAL ÎN CAZ DE URGENȚĂ

Aici vei completa acele lucruri pe care le poți face în caz de urgență. Urgență se referă la orice situație care îți pune în mare pericol obiectivul de schimbare pe care ți l-ai propus. Tot urgență este o situație în care ai avut un accident și ai început să consumi peste obiectivul tău.

Exemple de lucruri pe care le poți face în aceste situații:

- OPREȘTE-te din ceea ce faci, privește în jur, PĂSTREAZĂ-ȚI CALMUL!
- Lasă să treacă gândurile de genul „Dacă tot am început, hai să merg până la capăt; Oricum, nu mai contează!”.

EFORTURILE TALE DE PÂNĂ ACUM ÎNSEAMNĂ MULT!

- Reamintește-ți OBIECTIVUL!
- Recitește BALANȚA DECIZIONALĂ!
- VARSĂ băutura / ARUNCĂ substanța!
- PĂRĂSEȘTE scena, ieși la o plimbare!
- Implică-te într-o altă ACTIVITATE satisfăcătoare!
- Fă un exercițiu scurt de RELAXARE!
- CERE AJUTOR. Sună un prieten, o rudă sau terapeutul!

În caz de urgență

Fac următoarele:

Un gând care mă poate ajuta:

Pe cine contactez:

Completează propriul tău plan de urgență. Îl poți decupa și purta în portofel, pentru a avea acces la el oricând!