Hva kan jeg gjøre mer av for å opprettholde endring?

|  |
| --- |
| **Mennesker som styrker min beslutning, fyller på motivasjon, gir meg håp og tro.** **Hvilke personer minker sjansen for at jeg rusmidler?**  |
| Navn |
| * Være mer sammen
* Ta kontakt når det blir vanskelig eller når jeg vet at det kommer til å bli vanskelig.
 |

|  |
| --- |
| **Hjelpsomme aktiviteter og tanker** |
| 1. Hvilke aktiviteter minker sjansen for at jeg bruker noe? Hva bør jeg gjøre mer av?
2. Hvilke tanker kan hjelpe meg til å opprettholde endring?
3. Hva skal jeg si til meg selv for å holde fast i beslutningen min? Hva er min selvinstruks?
 |