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? |