



Підхід SMART Recovery наголошує на «розширенні можливостей» і «владі вибору» для тих, хто працює над відновленням залежності. Як члени родини чи друзі ми також маємо право вибору. Ми не всесильні, але далеко не безсилі. Використовуючи інструменти SMART і стратегії CRAFT, ми вчимося:

- Як впоратися з нашими емоційними розладами
- Як змінити некорисні звичні реакції
- Боротися з нереалістичним і марним мисленням
- Ефективним способом змінити та покращити спілкування у стосунках
- Важливості здорових кордонів
- Важливості планування діяльності, пов'язаної з вживанням алкоголю
- Як заохочувати поведінку без вживання алкоголю
- Працювати над розвитком власної системи підтримки
- Працювати над іншими способами збагачення нашого життя

Вправа - вибір

Приділіть трохи часу, щоб подумати про те, як змінилися ваші погляди та світогляд відтоді, як ви почали впроваджувати інструменти SMART та стратегії GYLOS у своє життя.

Який вибір ви зробили для себе, які інструменти використовували?

Наскільки ефективним виявився ваш вибір?

Що було корисним?

Що не спрацювало?

Що вимагає роботи?

Які ще інструменти чи стратегії ви хотіли б застосувати у своєму житті?

«Успіх — це подорож, а не пункт призначення». ~Бен Світленд

