



Журнал Тяги

Журнал тяги можна заповнювати між зустрічами. Це може бути корисним, коли ви боретеся з тягою або відчуттям одного тривалого, безперервного та непереборного потягу. Ведучи облік позивів, можна побачити:

- Те, що бажання обмежені в часі.
- Що спонукання часто виникають у певний час і в певних ситуаціях - іншими словами, вони мають впізнаваний або передбачуваний тригер.

Цей запис може допомогти вам зрозуміти бажання та менше ними керувати. Це також може допомогти уникнути потенційних тригерів. Іноді, просто звернувши увагу на поведінку, вона починає змінюватися.

Дата, час	Інтенсивність	Як довго?	Що спонукало?	Як я з цим впорався?
<i>Приклад 27/6 8:00 рт</i>	Сильний	10 хвилин	Друг подзвонив і запросив мене випити	Сказав, що у мене ранній вечір - подивився фільм, пішов спати

Як тільки ви краще зрозумієте свій досвід спонукань і тяги, вам знадобляться різні стратегії подолання, щоб допомогти впоратися з ними. В інструменті DEADS наведено деякі пропозиції, як впоратися з тягою, але учасники групи також зможуть поділитися з вами ідеями щодо того, що їм спрацювало.

