



КОЛИ КИНУТИ?



SMART
Family & Friends

Інструменти та стратегії SMART Recovery F&F підтримують численні навички, які покращують життя: краще емоційний самоконтроль, краще вирішення проблем і покращене спілкування, і це лише деякі з них. Усі ці навички є частиною емоційно здорового життя.

Що стосується ваших зусиль, спрямованих на тривалі зміни у ваших стосунках з 33, може настати момент, коли ви сумніваєтеся, чи варто продовжувати ці зусилля чи ні.

Вправа – коли кинути

Щоб допомогти оцінити, чи зробили ви все, що можна було зробити в цій ситуації, запитайте себе наступне:

- _____ Чи я якомога послідовніше планував проблемні ситуації та планував для себе більш ефективну, неконфліктну поведінку?
- _____ Чи практикував я стиль спілкування PIUS?
- _____ Чи слідував я за тим, як відбувалися мої плани, і чи коригував їх на основі цього досвіду?
- _____ Чи я перестав бути опікуном свого 33 і дозволив йому відчувати реальні наслідки вживання алкоголю/вживання?
- _____ Чи винагороджав я свого 33 за те, що він не вживає алкоголь, і зробив це якомога приємнішим бути тверезим зі мною та/або сім'єю?
- _____ Чи додав я у своє життя приємні заняття, щоб не бути повністю поглиненим проблемами з алкоголем?
- _____ Чи я зрозумів, коли є найкращі можливості, щоб запропонувати лікування, і спланував, як я їх використаю?
- _____ Чи я підібрав розумний варіант лікування та зробив його доступним для свого 33?
- _____ Чи є щось, що я думав, що може допомогти, і я хотів зробити, але не зробив?
- _____ Чи можу я побачити привабливе майбутнє з цією людиною?
- _____ Коли я перестану сумувати за 33, чи майбутнє без неї принесе мені більше миру та щастя, ніж майбутнє з нею?

Передруковано з: *Get Your Loved One Sober, Meyers & Wolfe*

