

WYZWALACZE - jakie są Twoje?	GŁÓD - jak się u Ciebie objawia?	NAWRÓT
<p>➤ EMOCJE / STANY EMOCJONALNE</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ smutek, radość, złość, lęk, wstyd, żal, zaskoczenie, rozczarowanie.... ○ miłość, samotność, zmęczenie... 	<p>By dobrze radzić sobie z uzależnieniem, musisz poznać objawy głodu, by umieć je rozpoznać u siebie.</p>	<p>Co zrobisz, by mu zapobiec?</p>
<p>➤ MYŚLI / PRZEKONANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ “wszyscy piją” ○ “mam tygodni/miesiący abstynencji - nic się nie stanie” ○ “mam nad tym kontrolę” ○ “jeden raz mi nie zaszkodzi” ○ “to tylko piwo / marihuana, a nie wódka / kokaina” ○ 		
<p>➤ MIEJSCA / OSOBY</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ osoby, które mnie namawiają ○ miejsca, w których piłem/am, brałem/am ○ wesela, imprezy, kluby ○ droga, którą chodziłem/am po alkohol/narkotyki ○ 		

