

OMGAAN MET TREK

Trek is een sterk gevoel waarbij je veel zin of behoefte hebt om te gaan gebruiken. Trek is heel normaal als je stopt met gebruiken, ook als je al langere tijd niet meer gebruikt. Trek komt op, houdt even aan en neemt dan altijd weer af. Het is belangrijk om dit te herkennen en ermee om te leren gaan om je doel te bereiken.

SITUATIES DIE TREK OPROEPEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERSCIJNSELEN ALS IK TREK HEB

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AFLEIDING ZOEKEN

Trek gaat vaak weg als je iets anders gaat doen. Vooral lichamelijke bewegen helpt goed. Ik kan :

.....

.....

.....



GEVOELSSURFEN

Gevoelssurfen is het 'uitzitten van de trek'. Je kunt het gevoel van trek toelaten zonder eraan toe te geven. Dit doe je door: 1) Ga lekker zitten op een rustige plek. Voel hoe en waar je de trek ervaart in je lichaam 2) Richt je aandacht op je plek in je lijf waar je de trek voelt. Neem waar wat je voelt en adem ernaar toe 3) Doe dit een voor een bij alle plekken in je lijf waar je de trek voelt totdat de trek verdwenen is



ANDERS DENKEN

Mensen denken vaak dat trek alleen over gaat bij gebruik of dat ze trek niet kunnen weerstaan. Dit klopt niet en helpt niet. Helpende gedachten zijn bijv. 'ik kan het aan' of 'dit gaat vanzelf over'. Ik kan denken :

.....

.....

EROVER PRATEN

Met anderen praten over trek kan helpen om de trek te verminderen en te weerstaan. Ik kan praten met :



.....

.....

.....