

REGISTRATIE (MIDDELEN) GEBRUIK OF GOKKEN

Het registreren van wanneer je gebruikt, of van wanneer je veel zin hebt om te gebruiken, helpt om zicht te krijgen op wat lastige momenten voor je zijn.

Dit maakt je bewuster van je gebruik, wat nodig is om er meer grip op te krijgen en plannen te maken hoe om te gaan met de lastige situaties.

WANNEER Dag en tijd	SITUATIE OM JE HEEN Waar, met wie, wat aan het doen	Gedachten	SITUATIE IN JOU Lichamelijke sensaties	Emoties	GEDRAG Gebruik (wat en hoeveel) of niet?
.. - .. -20..				 Bang  Bedroefd  Boos  Blij  .. Anders? Sterkte: .. %	
.. - .. -20..				 Bang  Bedroefd  Boos  Blij  .. Anders? Sterkte: .. %	