

ZELFCONTROLE MAATREGELEN

Als je iets wilt veranderen in je gebruik helpen zelfcontrole maatregelen om niet in de verleiding te komen. Dit kun je doen door situaties uit de weg te gaan, bewust iets anders te doen, een beloning om jezelf te motiveren of iets nuttigs te gaan doen als het niet is gelukt. Deze kunnen gaandeweg veranderen.

VERMIJDING

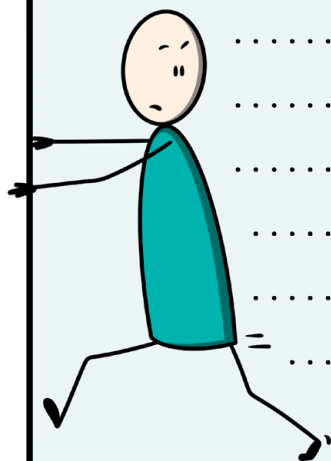
Ik ga de volgende plekken en/of mensen tijdelijk uit de weg om niet in de verleiding te komen :

.....

.....

.....

.....



ANDER GEDRAG

Als ik zin heb om te gebruiken ga ik iets anders doen in plaats van gebruiken, namelijk :

.....

.....

.....

.....

.....

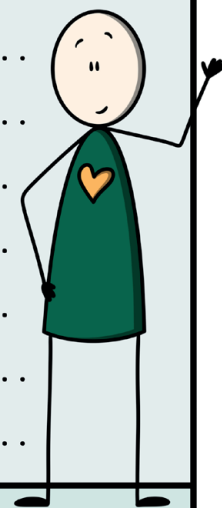
.....

.....

.....

.....

.....



BELONINGEN

Als ik het vol hou om mij aan mijn doel te houden beloon ik mezelf wekelijks met :

.....

.....

.....

.....

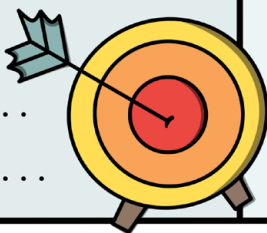
Als ik mijn doel haal aan het einde van de behandeling beloon ik mezelf met :

.....

.....

.....

.....



NUTTIGE ACTIVITEITEN

Als het mij niet lukt om mij aan mijn doel te houden maak ik mezelf geen verwijten maar ga ik het 'weer goed maken' door een vervelend maar nuttig klusje :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....