

Noodplan

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Ondanks dat je je hebt voorgenomen om je gedrag te veranderen, kan het toch gebeuren dat je in de verleiding bent gekomen om te gebruiken, gokken of gamen.

Een uitglijder is een situatie waarin je van je doel afwijkt: je gebruikt, gokt of gamet terwijl je je dat niet had voorgenomen. Uitglijders zijn vervelend omdat je daardoor kunt gaan denken dat je het niet kunt of alles voor niks is geweest, maar dat is niet waar!

Belangrijk om te weten:

- uitglijders komen nu eenmaal voor
- je kan leren van een uitglijder
- realiseer je dat je de controle weer terug kan krijgen

Mijn noodplan

Als ik een uitglijder maak dan...

1 Nooduitgang (Afstand nemen):

.....

2 Zelf de brand blussen (Alternatief):

.....

3 Noodnummer (Steun zoeken):

Drie redenen om mijn noodplan te gebruiken zijn:

1

.....

2

.....

3
