



# ВЫБОР



**SMART**  
Family & Friends

Подход SMART Recovery подчеркивает «расширение возможностей» и «право выбора» для тех, кто работает над выздоровлением от зависимости. Как члены семьи или друзья, мы тоже имеем право выбора. Мы не всеильны, но и далеко не бессильны. Используя инструменты SMART и стратегии CRAFT, мы учимся:

- Справляться с нашими эмоциональными расстройствами
- Изменять бесполезные привычные реакции
- Бросать вызов нереалистичному и бесполезному мышлению
- Эффективным способам изменить и улучшить общение в отношениях
- Важности здоровых границ
- Важности планирования мероприятий по отказу от употребления алкоголя
- Как поощрять отказ от употребления алкоголя
- Работать над развитием собственной системы поддержки
- Работать над другими способами обогащения нашей жизни.

## Упражнение - Выбор

Уделите некоторое время размышлению о том, как изменились ваши взгляды и мировоззрение с тех пор, как вы начали внедрять инструменты SMART и стратегии GYLOS в свою жизнь.

Какой выбор вы для себя сделали, какие инструменты использовали?

Насколько эффективным оказался ваш выбор?

Что было полезно?

Что не сработало?

Над чем нужно поработать?

Какие еще инструменты или стратегии вы хотели бы применить в своей жизни?

«Успех — это путешествие, а не пункт назначения». ~Бен Свитленд

