



## Destructive Images and Self-talk Awareness and Refusal Method (DISARM)

### Метод деструктивных образов и разговора с собой для осознания и отказа

Подобно тому, как ваше аддиктивное поведение — это только поведение, а не «вы», тяга — это только чувство или импульс, который вы чувствуете, а не ваша сущность.

Некоторые люди считают, что им помогает справиться со своими желаниями, если они дают им имя, что эти желания были другим существом или чем-то вне их.

Назовите свое желание и его голос, описывающий, что вы чувствуете, когда возникает желание. Участники SMART использовали такие имена, как «Внутренний нахал», «Ллобист», «Скиглый» и просто «Враг».

Название своего желания может помочь вам быстрее его распознать. Когда вы услышите первый шепот его голоса, обратитесь к нему по имени и решительно отказывайтесь. Скажите ему, чтобы он потерялся или что он больше не желателен; смейтесь над этим. Затем визуализируйте, как он становится меньше, слабее и исчезает.

Персонафикация вашего желания помогает двумя способами: она служит напоминанием о том, что вы не являетесь вашим поведением; это определяет то, что до сих пор, вероятно, казалось аморфным и темным. Это ставит вас во властную позицию над влечением и нашим зависимым поведением.

### Назовите свою тягу и ее голос

### Что вы можете ей ответить

