



Журнал Тяги

Журнал тяги можно вести между встречами. Это может быть полезно при борьбе с тягой или при ощущении одного длительного, непрерывного и непреодолимого влечения. Ведя учет тяги, можно увидеть:

- Эти побуждения ограничены во времени.
- Эти побуждения часто возникают в определенное время и в определенных ситуациях – другими словами, у них есть узнаваемый или предсказуемый триггер.

Эта запись может помочь вам понять тягу и меньше ею руководствоваться. Это также может помочь избежать потенциальных триггеров. Иногда, просто обратив внимание на поведение, оно начинает меняться.

Дата, время	Интенсивность	Как долго?	Что побудило?	Як я с этим справился?
<i>Пример 27/6 8:00 pm</i>	Сильная	10 минут	Друг позвонил и пригласил меня выпить	Сказал, что лягу спать рано – посмотрел фильм, лег спать.

Как только вы лучше поймете свою тягу, вам понадобятся разные стратегии преодоления, которые помогут справиться с ней. В инструменте DEADS даны некоторые способы борьбы с побуждениями, но участники группы также смогут поделиться с вами идеями о том, что им помогло.

