

Utrzymywanie postępu

Czego się nauczyłem?
Co było najbardziej przydatne?
Co mogę dalej robić, aby zapobiec nawrotowi?
Jakie są sytuacje, w których istnieje wysokie ryzyko zaistnienia takiej sytuacji? Jakie wydarzenia/sytuacje/czynniki sprawiają, że staję się bardziej podatny na zagrożenia?
Jakie są oznaki? Myśli / uczucia / zachowania
Co mogę zrobić, aby nie stracić kontroli? Co mógłbym zrobić inaczej? Co zadziałałoby najlepiej? Co mogę zrobić, żeby sobie pomóc, gdy mam problemy lub czuję się źle?
Co mogę zrobić, jeśli stracę kontrolę? Co pomogło? Czego się nauczyłem? Kto może pomóc?

W razie niepowodzenia...

Jak mam to zrozumieć?

Jakie wydarzenia / bodźce doprowadziły do tego niepowodzenia? Jak zareagowałem na to? Co zrobiłem? Co pomyślałem? Co poczułem?

Czego się z tego nauczyłem?

Czy była to sytuacja wysokiego ryzyka? Czy są rzeczy, które mogę zidentyfikować jako trudne? Co pomogło, a co nie?

Z perspektywy czasu, co zrobiłbym inaczej?

Co mogę zrobić zamiast tego, gdy myślę/czuję?