

Arbetsblad 9:

Att hitta typiska och personliga tidiga varningssignaler

1. Vilka tankar kan du ha innan du återfaller?

2. Vilka känslor kan du känna en tid innan ett återfall?

3. Vilka handlingar kan signalera att du är på väg att återfalla?

4. Hur skulle någon i din närhet kunna märka på dig att du är på väg att återfalla?
