

Huskekortet

Efter en samtale kan det være en god idé at lave et lille huskekort, som kan hjælpe med at huske det vigtigste fra samtalen – og minde om mål og gode idéer til hvad du kan gøre eller tænke, hvis det bliver svært at holde fast i målet.

Her er et eksempel på, hvordan det kunne se ud, men et huskekort kan se ud på mange måder og kan også blot være en påmindelse om en lille ting, som du skal være opmærksom på i tiden frem til næste gang.

F.eks. kan det blot være at lægge mærke til, hvad der sker, lige før du ryger hash. I hvilke situationer det sker, med hvem, om du eller andre tager initiativet til det, om hvad I siger til hinanden, hvad du tænker og føler lige før m.m.

HUSKEKORT

Mit mål til næste gang er:

Hvis det bliver svært, skal jeg huske:
