

Miten tehdä tästä pysyvää?

Mitä tapahtui ennen, aikana ja jälkeen?

Retkahdus on aina hyvä purkaa auki jälkikäteen. Jälkikäsitteily opettaa ymmärtämään omia käyttäytymismalleja sekä sellaisia tunteita ja tilanteita, jotka johtavat ei-toivottuun toimintaan.

Ei ole väliä, oletko kokenut retkahduksen vai vasta varaudut siihen. **Mieti tilannetta ennen retkahdusta, sen aikana ja sen jälkeen. Kirjaa ylös tunteita, joita koit kaikissa näissä vaiheissa.** Saat luultavasti kiinni siitä, millaiset tunteet ja ajatukset sinua ajoivat kohti retkahdusta ja osaat myöhemmin olla näissä tilanteissa valppaana. Myös jälkituntemusten tutkiminen voi vähentää ei-toivottua käyttäytymistä tulevaisuudessa.

Tilanne ja tunteet ennen retkahdusta:

Tilanne ja tunteet retkahduksen aikana:

Tilanne ja tunteet retkahduksen jälkeen: