

پیگیری پیشرفت

۱. لازم است تا به ماشه چکان‌های احتمالی عود مشکلاتم هوشیار باشم، احتمالاً آنها عبارتند از:

۲. لازم است تا در آن شرایط به این شیوه فکر کنم، این فکرها عبارتند از:

۳. لازم است تا در آن شرایط به این شیوه عمل کنم، این روش‌ها عبارتند از:

۴. لازم است به خاطر داشته باشم که بار آخر کدام روش کارساز بود، اما اگر خطایی مرتکب شدم به معنای برگشت کامل مشکل نیست. بار آخری که موفق شدم به این شیوه عمل کردم:

۵. لازم است تا شکست را پیش‌بینی کنم و از آنها یاد بگیرم، این باعث می‌شود فاصله بین شکست‌ها بیشتر می‌شود.

۶. باید نسبت به تفکر سیاه و سفید هوشیار باشم، برای مثال، 'یا به طور کامل درمان می‌شوم یا همیشه این مشکلات با من خواهد بود.'

۷. لازم است به خاطر داشته باشم که می‌توانم مجدداً کنترلم را به دست بیاورم؛ دوبار از یک سوراخ گزیده نشوم.

۸. در مواقع شکست نه تنها می‌توانم از راهنمای درمانی استفاده کنم بلکه منابع دیگری مثل کتاب‌های خودیاری، درمان‌های متکی بر کامپیوتر، روان‌درمانگر، پزشک و دوست و اعضای خانواده به من کمک خواهند کرد. منابع کمک خود را یادداشت کنید: