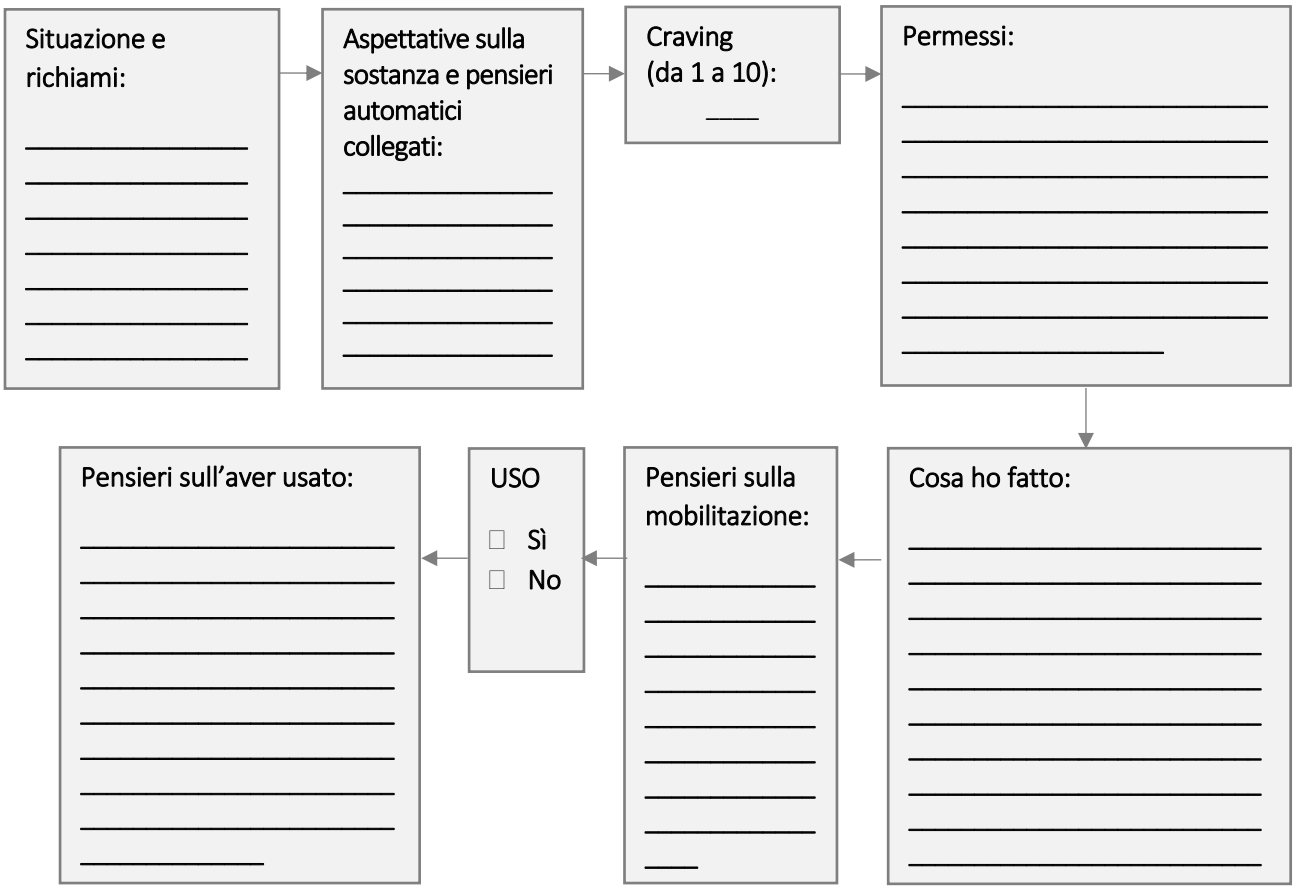
Scheda n. 12.3
Ricostruire la sequenza che conduce all'uso

È davvero importante che tu possa imparare a riconoscere e individuare i vari fattori (interni ed esterni) che possono, come ***una catena di eventi****, condurti all'uso. Ciò ti permetterà di decidere come e quando introdurre delle nuove azioni di controllo e di opposizione al craving o alle abitudini pericolose. Inoltre è un utile esercizio per uscire dalla prospettiva proposta dalle tue convinzioni e interpretazioni abituali e costruirne un'alternativa più consapevole.*
Prova allora a ricostruire un episodio del passato in cui hai usato la sostanza o in cui hai sentito una forte tentazione di assumerla e completa lo schema sotto riportato.