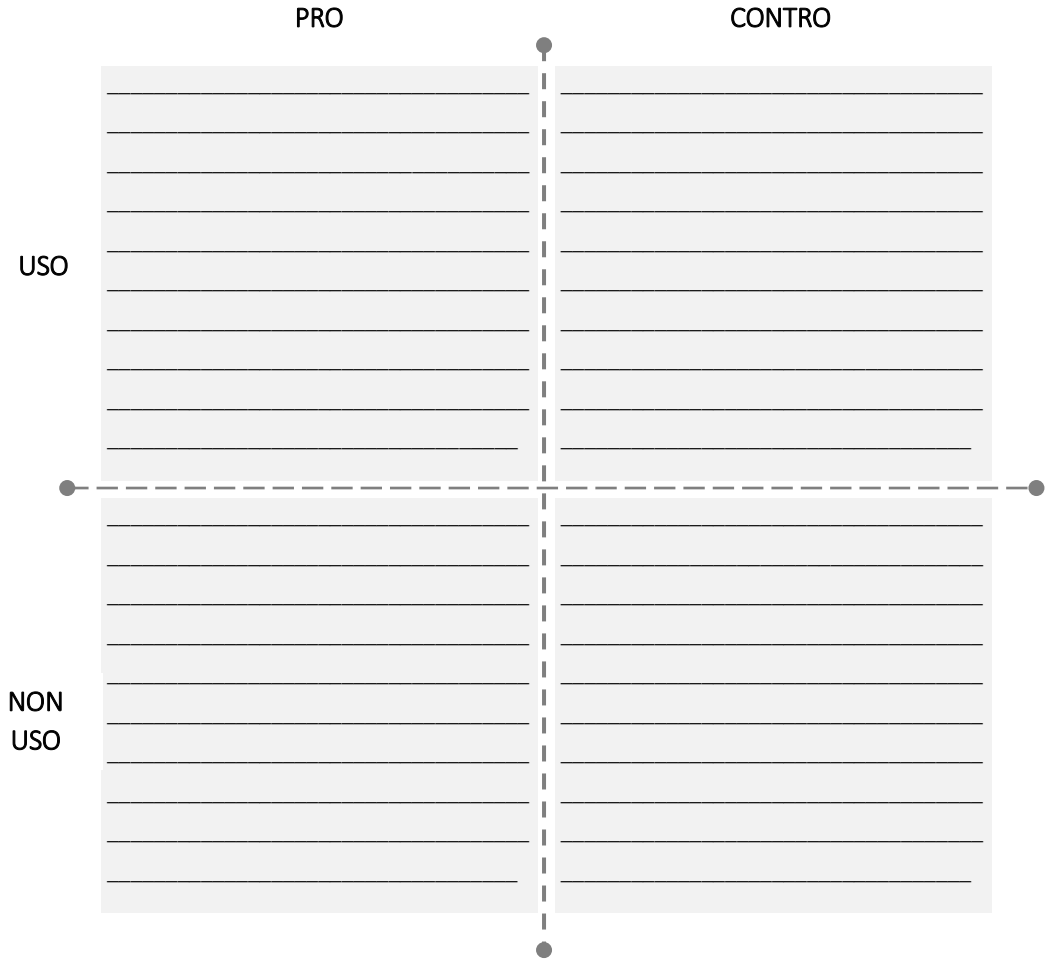
Scheda n. 4.1
La Bilancia Decisionale

L'obiettivo di smettere o di ridurre il consumo di una sostanza può sottendere una scelta difficile e rappresentare una meta che richiede una forte motivazione per essere raggiunta. Il rischio che corri è di restare bloccato nell'ambivalenza: vorresti cambiare ma…
*La **Bilancia Decisionale** è uno strumento che ti permetterà di accrescere l'**Importanza** del cambiamento soppesando i pro e i contro sia del consumo sia dell'astensione. Inizia indicando i **pro dell'uso** (casella in alto a sinistra) ovvero cosa vedi di positivo nel continuare ad assumere la sostanza. Poi scrivi i **contro** (casella in alto a destra) cioè cosa non ti piace, quali svantaggi ti ha portato continuare a consumare. A questo punto elenca i **pro dell'astensione** (casella in basso a sinistra) ovvero cosa trovi di positivo nello smettere di usare, quali vantaggi potrebbe darti. Infine indica i **contro dell'astensione** (casella in basso a destra) cioè cosa non ti piace del fatto di smettere o ridurre il consumo e quali svantaggi potrebbero esserci. Quando avrai compilato la bilancia rifletti su ciò che conta veramente per te ed evidenzialo (magari con un pennarello colorato). Potrai tornare a leggere le ragioni del cambiamento nei momenti d'indecisione così come potrai arricchire la bilancia con altri pro e contro man mano che ne trovi di nuovi. Questo esercizio ti aiuterà a dare forza alla tua decisione e di cambiare.*