Scheda n. 9.1
Costruire una *flashcard*

Quando il craving si fa presente potrebbe essere d'aiuto ricordare a te stesso le motivazioni su cui ha fondato la scelta di smettere di consumare la sostanza. In tal caso una buona strategia è costruirsi dei promemoria personalizzati: la tua ***flashcard****! Quindi riporta su un cartoncino tascabile (magari che possa stare nel portafoglio, vicino ai soldi) i motivi per cui è importante per te astenerti dall'assumere la sostanza e cosa potresti dire a te stesso nei momenti in cui hai voglia per evitare di usare. Puoi anche fare una foto col telefono alla flashcard oppure puoi scriverne tante in forma di post-it, da appiccicare in determinati posti, che potresti incontrare durante un episodio di craving (in macchina, sul guardaroba, allo specchio…).*

Non voglio usare perché…
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____