Scheda n. 9.2
Scrivi una lettera a te stesso

Prova a scrivere una lettera a te stesso, immaginando di potertela recapitare nei momenti di maggiore difficoltà, quando il craving ti sta spingendo verso la sostanza. Cosa diresti al "te del futuro" che è tentato dall'uso? Potresti esprimergli la tua comprensione ma fargli notare anche le conseguenze che ciò avrà nella sua vita, ricordargli le promesse che hai fatto a te stesso o ai tuoi cari. Oltre alle motivazioni per cui è importante non avere una ricaduta, puoi arricchire la lettera con qualche consiglio su cosa fare quando il craving sopraggiunge, così da non cedere al richiamo della sostanza. Ti consigliamo di sottolineare le parti più importanti della lettera in modo tale che saltino subito all'occhio quando la riprenderai in mano nel momento del bisogno.