

Praktische Mijn Kwartier oefening in 15 minuten zelfreflectie per dag!

Stappenplan om iemand te helpen

Wil je iemand of jezelf helpen om uit een verslaving te komen?

Volg dan volgende stappen door bijgevoegde vragen te beantwoorden:

1. Zoek naar de diepere existentiële wens in het leven van die persoon door de vraag te beantwoorden: "Wie wil ik zijn?". Het antwoord giet je best in de volgende invulzin: "Ik wil een goede ... zijn"

2. Welke ongewenste gewoonte wil ik verminderen in mijn leven?

3. Welke gewenste gewoontes kunnen me helpen om mijn existentiële levensmissie weer een belangrijkere plaats in mijn leven te geven?

4. Welke kleine hulpmiddelen en oplossingen kunnen mij hierbij helpen?
 - a. Hoe deed ik dat vroeger voor ik verslaafd was?

 - b. Hoe deed ik het anders in betere periodes?

 - c. Hoe doen mijn rolmodellen (*mensen die ik bewonder of waardeer*) dat?

5. Welke tekenen of alarmsignalen kunnen me waarschuwen dat ik moet nadenken over hervalpreventie?
 - a. Wie kan mij helpen om deze momenten tijdig te onderkennen?

 - b. Hoe kunnen deze mensen me helpen?

- c. Op welke manier kan ik met hen bespreken hoe ze me kunnen helpen?

Besteed ongeveer **een kwartiertje per dag** aan het reflecteren over deze vragen!

Een downloadbaar formulier om je hierbij te helpen, kan je terugvinden op www.mijnkwartier.be/psychebrein