




Ertele-Dikkat Dağıt-Karar Ver

Bu formu sağlıksız ve/veya bağımlılık yapan alışkanlıklarınızla mücadele etmek için kullanın. Formu doldurduktan sonra okuyun ve her bir alışkanlığınızı gözden geçirin.

<p>Ertele</p> 	<p>Bir süreliğine aşırı yapmak istediğiniz şeyi geciktirin - 5, 10, 30 veya 60 dakika. aşırı istek geçecek!</p> <p>..... dakika erteliyorum (kaç dakika olduğunu yazın)</p>
<p>Dikkatini dağıt</p> 	<p>Düşüncelerinizi oyalayacak ve dikkatinizi çekecek bir şeyler bulun. Belki de fiziksel bir şeyler yapabilirsiniz aşırı isteğin enerjisini kullanarak.</p> <p>Yapacağınız şeyler ve ne kadar yapacağınız:</p>
<p>Karar ver</p> 	<p>Üsttekileri yaptıktan sonra aşırı istek duyduğunuz şeyi yapmamaya karar verin(sağlıksız veya bağımlılık yapan durdurmak istediğiniz şeyi) . Kendinize her seferinde şunları hatırlatın...</p> <p>Yapmamanın avantajları:</p> <p>Yapmanın dezavantajları:</p> <p>Niye istemiyorum:</p> <p>Yaşamdaki amaçlarım:</p>