

Yineleme Önleme

Neler öğrendim?

En faydalıları hangileriydi?

Geriye gitmemeyi nasıl sağlayabilirim?

Yüksek riskli durumlarım neler?

Hangi olaylar / durumlar / tetikleyiciler beni daha savunmasız yapar?

İşaretler neler?

Düşünceler / duygular / davranışlar

Kontrolü kaybetmemek için nelerden kaçınabilirim?

Neyi farklı yapabilirdim? En çok ne işe yarıyor? Mücadele ederken ya da kötü hissederken bana neler yardımcı olabilir?

Kontrolü kaybedersem neler yapabilirim?

Ne yardımcı olabilir? Ne öğrendim? Kim yardım edebilir?

Kötüleşme olduğunda ...

Bunu nasıl yorumlayabilirim?

Hangi olaylar / tetikleyiciler bu gerilemeye neden oldu? Bunlara nasıl tepki verdim? Ne düşündüm? Ne hissettim?

Bundan ne öğrendim?

Bu çok riskli bir durum muydu? Zor olarak tanımlayabileceğim şeyler var mıydı? Ne yardım etti, ne etmedi?

Sonrasında, neyi daha farklı yapabilirdim?

..... hissettiğimde, düşündüğümde, yaptıklarımın yerine ne yapabilirim?