

SINALIZADORES/GATILHOS PARA FISSURA

No dia a dia, muitos elementos podem representar gatilhos para a fissura. Pessoas, lugares, situações, sensações, podem representar SINALIZADORES. Alguém que está se recuperando de seu desenvolvimento alcoólico, ao ver uma garrafa de sua bebida preferida, pode sentir um desejo intenso, uma fissura, uma compulsão de beber. A garrafa de bebida, neste caso, é um sinalizador.

Tente identificar e faça uma lista a seguir dos possíveis sinalizadores com os quais poderá se deparar.

SINALIZADORES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM OS SINALIZADORES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____