

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR® -certified/licensed

Viktiga punkter i underhållsarbetet

1. Fortsätta fördjupa kunskapen om beroendesjukdomen. All fördjupning är personlig utveckling och bitar i tillfrisknande.
2. Lär dig känna igen dina varningssignaler/risksituationer för att förebygga återfall!
3. Ta kontinuerligt ansvar för din sjukdom.
4. Lär dig hantera dina känslor. Inte ANALYSERA utan HANTERA!
5. Ärlighet mot dig själv och andra är förutsättning för tillfrisknandet.
6. Regelbundet mötesgående i tex. 12-steps program, kombinerat med fördjupning. (Stärker tillfrisknandet!)
7. Sätt ditt tillfrisknande först!!
8. Ta risker och våga säga din mening.
9. Lär dig använda de verktyg du får i stödgruppen eller på andra sätt
10. Ta hjälp och stöd! Gemenskap, men även tillgång till enskilda samtal (terapeut, sponsor, präst mm)
11. Ta en dag i taget! Alla klarar "En Dag i Taget!"
12. Gör det enkelt!

Lycka till!!!

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com