

Hva kan jeg gjøre mer av for å opprettholde endring?

**Personer som styrker min beslutning og motivasjon, og gir meg håp og tro.
Hvilke personer reduserer risikoen for at jeg bruker rusmidler?**

Navn

1. Være mer sammen
2. Ta kontakt når det blir vanskelig eller når jeg vet at det kommer til å bli vanskelig

Aktiviteter og støttetanker

1. Aktiviteter setter en sperre eller reduserer sjansen for bruk av rusmidler? Hva bør jeg gjøre mer av?
2. Hvilke støttetanker kan hjelpe meg til å opprettholde endring? Hva skal jeg si til meg selv for å holde fast på beslutningen?