

خطتي لمنع حدوث انتكاسة

عندما نقوم بتغيير في حياتنا أو نحول أن نتعلم أن نفعل أشياء بطريقة مختلفة عن الماضي، أحياناً تحدث لنا بعد الانتكاسات أو نواجه بعد الصعوبات في المحافظة على هذا التغيير.

من الممكن أن تستعين بهذه الاسئلة حينما تشعر أنك على وشك انتكاسة حتى تتمكن من التغلب عليها.

	<p>الانذارات المبكرة</p> <ul style="list-style-type: none">• كيف اعرف بان حالتي النفسية بدأت تدهور؟
	<p>الأفكار المفيدة</p> <ul style="list-style-type: none">• ماهي الافكار التي ممكن ان تكون مفيدة في حالة الانتكاس؟
	<p>الخطة</p> <ul style="list-style-type: none">• ماذا تستطيع عمله لكي تعود الأمور إلى التحسن من جديد؟