

## Mantendo progresso

<p><b>O que eu aprendi?</b></p>
<p><b>O que foi mais útil?</b></p>
<p><b>O que eu posso fazer para prevenir uma recaída?</b></p>
<p><b>Quais são minhas situações de alto risco disto acontecer novamente?</b> Que eventos / situações / gatilhos me deixam mais vulnerável?</p>
<p><b>Quais são os sinais?</b> Pensamentos / Sentimentos / Comportamentos</p>
<p><b>O que eu posso fazer para evitar de perder o controle?</b> O que eu poderia fazer de forma diferente? O que melhor funcionaria? Quando estou com dificuldade ou me sentindo mal, o que eu poderia fazer para ajudar?</p>
<p><b>O que eu poderia fazer caso perdesse o controle?</b> O que já me ajudou? O que eu aprendi? Quem pode me ajudar?</p>

## Em caso de recaída...

### Como posso tirar algum sentido disso?

Que eventos / gatilhos levaram a esta recaída? Como eu reagi a isto? O que eu fiz? O que eu pensei? O que eu senti?

### O que eu aprendi disto?

Isso foi uma situação de alto risco? Existe algo que eu possa identificar como difícil? O que ajudou e o que não?

### Em retrospectiva, o que eu faria diferente?

Quando eu penso / sinto.....o que eu poderia fazer em vez disso?