

Triggernacka

Triggers Tankar, känslor, personer och händelser som fick mig att börja tänka på att återgå till problem- beteendet.	Datum Tidpunkt Plats	Beteende Vad gjorde jag sedan?

Almanacka över sug

Dag/tid	Situation	Intensitet (1-100) Tid (i minuter)	Hur jag hanterade situationen