Arbetsblad 4:
Att möta suget med acceptans

1. Acceptera det du inte kan förhindra, att du ibland får sug efter alkohol och narkotika.
2. Besluta dig för att låta suget bara vara inom dig.
3. Betrakta det. Beskriv det du känner. Det leder till att du får suget något mer på distans.
4. Handla, gör det du vill (och värderar som viktigt och bra för dig) trots suget.

Här är bilden eller metaforen om att se suget som en badboll att ta under armen:

> Du står ute i vattnet med en badboll. Du får för dig att du ska försöka hålla den under vattenytan så att du slipper se den. Du märker att det tar mycket kraft av dig att hålla bollen under ytan, och så snart du slappnar av, så far den upp med stor kraft. Du blir allt tröttare av dina försök att hålla den under ytan.
>
> Du accepterar att det inte fungerar att hålla badbollen under ytan. Det bara tröttar ut dig. Och du är ju på stranden för att gå omkring där och njuta av solen. Du väljer att bära bollen under armen. Du får energi och tid att göra det du uppskattar, och allt blir så mycket lättare. Den märks knappt när du bär den under armen.

Här kan du skriva kommentarer om dina erfarenheter av att hantera suget med acceptans: