Agárralo Míralo Cámbialo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **¿Qué sintió?***Enojado, avergonzado, irritable.* | **¿Cuál fue la interacción con otra gente en ese momento?***Estuve solo y dormí hasta el mediodía.* | **Examine la interacción.** *¿Es dañino o útil? ¿Me sentí bien? ¿La interacción apoyó mi recuperación? No, permanecer en mi cama tarde me hizo sentir mal y aumentó mis antojos.*  | **Reemplace las interacciones con una interacción útil.** *Yo podría planear una interacción útil con gente para hacer en la mañana y poner mi alarma para que me levante de la cama.*  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

People, Alcohol/Drug Use, and Your Mood, Session 6