

Dato	Situation (ydre/indre)	Tanker (om rusen)	Trang (0-10)	Alternative tanker	Resultat
<b>Inspirationsspørgsmål</b>					
	<p>Hvad skete der lige da du bemærkede trangen eller at den steg?  Hvad mærkede du?  Hvordan havde du det lige da du bemærkede trangen?  Hvem eller hvad var du i nærheden af?  Hvad var der sket lige inden?</p>	<p>Hvad gik gennem hovedet af dig lige der?  Hvad fik dig til at tænke på at bruge dit rusmiddel?  Hvilken forventning havde du til at bruge rusmidlet i den situation?  Hvad skulle rusmidlet "gøre godt for" eller hjælpe dig med?  Hvad fik det til at virke som en god eller hjælpsom ide at ryge/drikke/spise dit rusmiddel?</p>	<p>Hvor stærk var trangen?  Hvor sad den i kroppen?  Hvordan følte det?</p>	<p>Hvad kunne du have tænkt om situationen eller det at bruge rusmidlet, der kunne have hjulpet dig til at kunne handle anderledes?  Hvad kunne du have tænkt, der evt. kunne have dæmpet trangen?</p>	<p>Hvordan ville du gerne kunne have håndteret situationen?  Hvad kunne du have gjort, der ville have mere hensigtsmæssigt?  Hvad ville der ske, hvis du i situationen havde kunne tænke dine alternative tanker?  Hvordan ville din trang have været, hvis du havde kunnet tænke de alternative tanker?</p>