

Livet



Tillfrisknandet

Hälsan

Vanor

Dåtid

Andlig hälsa

Har du insikt

Gemenskap -
Stödjande

Stress

Struktur i vardagen

Nutid

Social hälsa

Motivation som en
färskvara

Gemenskap -
Utvecklande

Sömn

Mindfulness

Är botten nådd

Stöd från närstående

Gemenskap -
Utvecklande

Tankar

Framförhållning

Undvik triggers

Hitta andra lagom
utlopp

Kunskap

Känslor

Tacksamhet

Bygg ditt staket

Undvik ersättningar

Maten

Rörelse

Dopamin/Serotonin

Hitta friskfaktorer bort
från beroende

Självmedkänsla

Kroppshållning

Andning

Framtid

Fysisk hälsa