

Consumeixes? Consumies?

CONSUMEIX-TE la vida

- 1** Pren consciència: has reduït o deixat el consum, sigui com sigui **HO ESTÀS FENT!**
- 2** **APROFITA** la situació per convertir-te en **LA MILLOR VERSIÓ**, més sana de tu.
- 3** **OBJECTIUS PETITS** *només per avui no em fumaré el peta diari o bé si me'n fumo 4, provo 3 i redueixo*
- 4** Ajuda a casa, **POSA'T** a disposició per sentir-te **ÚTIL** i compartir amb els teus.
- 5** Pren **CONSCIÈNCIA** del **CONSUM** actual, quan el **COS** i la **MENT** demanen consumir. **EMOCIONS** pre i post consum (busca alternatives per parar el coco)
- 6** Porta un **REGISTRE** escrit del que penses, sents i fas vers el **CONSUM**.
- 7** Realitza activitats **SUBSTITUTÒRIES** del consum i que et donin **PLAER**: jocs de taula amb la família jugar amb mascotes tocar un instrument cuinar...
- 8** Fes un llistat d'**ACTIVITATS ALTERNATIVES** al consum que et donin **PLAER** i puguis compartir si et ve de gust.
- 9** **REFLEXIONA** sobre el teu "projecte vital": què em fa , il·lusió, què vull estudiar, què em motiva, què em va bé, què vull fer...
- 10** **POST CONFINAMENT**: evita espais de consum en la mesura del possible (porta insti, skatepark, estació, parc de calistènia...)

consumeixes? consumies?

Ideat per:



Pla Integral sobre Addiccions del Baix Montseny



MANCOMUNITAT
DE LA VALL DEL TENÈS
PROGRAMA DE PREVENCIÓ
DE DROGUES

Col·labora:



Diputació
Barcelona