

SET & SETTINGS

Podręczna checklista

by terapianowoczesna.pl

Poniższe punkty są jedynie skróconą wersją mojego artykułu o S&S, który znajdziesz [tutaj](#). Jeśli otrzymałeś ten dokument z drugiej ręki, zachęcam najpierw do jego przeczytania.

Jeśli chodzi o samą listę, to spełnienie każdego kolejnego punktu zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia bad tripa, bądź też narażenia się na nieprzyjemności natury prawnej, finansowej bądź też społecznej.

Im więcej razy udzielisz odpowiedzi TAK na poniższe pytania, tym lepiej.

1. Czuję się fizycznie świeżo
2. Wykonałem trening lub inną aktywność fizyczną
3. Zjadłem najwyżej lekki posiłek oraz mam przygotowaną wodę i przekąski na najbliższe kilka godzin
4. Wszystkie męczące problemy prywatne spisałem na kartce wraz z datą ich rozwiązania
5. Kolejny dzień mam wolny/bez natłoku obowiązków
6. Mam przygotowane wygodne ciuchy
7. Mam przygotowane kilka playlist/kawałków w różnych klimatach.
8. "Wynająłem" sobie tripsittera/mam do kogo się zwrócić w razie problemów
9. Wyciszyłem telefon raz social media
10. Powiadomiłem bliskie osoby, że będę poza zasięgiem
11. Nie będę miał dziś potencjalnych wizyt osób trzecich

12. Pozbyłem się potencjalnie niebezpiecznych rzeczy (poplątane kable, poupychane szafki, butelki i kubki stojące na krawędzi mebli itp)
13. Wiem jaką substancję zażyję
14. Mam odmierzoną prawidłową dawkę
15. Akceptuję najgorszy możliwy scenariusz
16. Zintegrowałem poprzednie doświadczenie(jeśli było)
17. Jestem świadomy zagrożeń <klik>

Jeśli masz jakieś dodatkowe pytania, zapraszam na kontakt@terapianowoczesna.pl

Powodzenia



terapianowoczesna.pl