

12 Bloques de Construcción de la Recuperación

1. Creemos que la recuperación es posible (ESPERANZA).
2. Tenemos una forma de controlar la intensidad de nuestros síntomas (CONTROL DE SÍNTOMAS).
3. Tenemos un buen conocimiento de la enfermedad (SABIDURÍA).
4. Tenemos un plan para manejar nuestro bienestar (PLAN DE BIENESTAR).
5. Tenemos una sensación de sentido, de propósito y de conexión con los demás en nuestras vidas (ESPIRITUALIDAD)
6. Nos vemos como más que una enfermedad (AUTO-IMAGEN POSITIVA).
7. Tenemos una fuerte red de apoyo (RED DE APOYO).
8. Tenemos claros sueños y anhelos (METAS PERSONALES).
9. Tenemos satisfechas nuestras necesidades básicas (ESTABILIDAD ECONÓMICA).
10. Nos hacemos responsables por nuestra situación (RESPONSABILIDAD PERSONAL).
11. No tenemos enfermedades físicas sin tratamiento o con insuficiente tratamiento, que pueden complicar o empeorar la enfermedad mental (SALUD FÍSICA).
12. Tenemos muchas oportunidades para tomar decisiones (OPCIONES).