

## PRINCÍPIO DA REAL VALORAÇÃO

A abstinência deve ser valorada da forma mais real possível, então indaga-se: qual é o valor da abstinência? É comum que abstêmios esqueçam o real valor que a abstinência possui e isso poderá reconduzi-los ao processo adicto. O abstêmio menor, em regra, é o abstêmio que corre mais riscos de inaplicar esse princípio, sobretudo quando estiver se aproximando do período de 02 ou 03 anos de abstinência , já que tende a tomar o famoso “chá de já-tô-bom”.

Por vezes, durante a jornada abstêmia, a pessoa esquece o valor da abstinência e dedica-se apenas a solucionar problemas mundanos. Se isso persistir por longos períodos, poderá fazer com que a pessoa retome o processo adicto. Para evitar o esquecimento desse princípio, recomenda-se a participação periódica em grupos anônimos e o contato com outros abstêmios.