



# Harjoitus: Omat sääntöni

---

## Miksi?

Havainnoi omaa toimintaasi. Sen pohjalta teet itsellesi säännöt, joiden avulla pystyt ehkäisemään liiallista alkoholinkäyttöä.

## Miten?

Tutki tarkoin päiväkirjamerkintöjäsi. Selvitä, minkälaiset tilanteet saavat sinut juomaan liikaa alkoholia.

Kun huomaat tyypillisiä tapoja tai vaaratekijöitä, tee itsellesi säännöt, jotka auttavat ehkäisemään liiallista alkoholinkäyttöä.

Esimerkki

- En juo alkoholia ennen klo 18.
- En juo alkoholia kahtena päivänä peräkkäin.
- En juo alkoholia Timon kanssa.
- Ostan kotiin vain pikkupullon viiniä.

Siirrä säännöt selviytymissuunnitelmaasi. Vilkaise niitä päivittäin, ettet unohtaisi noudattaa niitä. Voit myös laittaa tämän paperin itsellesi esille.

## Omat sääntöni