



Harjoitus: Selviytymissuunnitelmani

Miksi?

Laadit itsellesi selviytymissuunnitelman, joka kokoaa yhteen kaikki juomisen hallinnassa auttavat keinot.

Miten?

Tutki tekemiäsi harjoituksia, ja täytä selviytymissuunnitelma niiden pohjalta.

Kokoa sinua auttavat keinot esimerkiksi vihkoon tai puhelimeesi. Voit myös täyttää harjoituksen lopussa olevan pdf-liitteen ja tulostaa sen.

Ohessa näet kysymykset, joista suunnitelma koostuu.

Tavoitteeni on:

Vähentää

Lopettaa

En juo enempää kuin _____annosta viikossa.

Viikkokulutukseni ei saa ylittää _____annosta.

Syyt miksi teen sen?

Kirjoita vähintään neljä syytä ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.

Juomissääntöni

Kirjoita vähintään neljä sääntöä ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.

Ketkä voivat tukea minua?

Kirjoita vähintään neljä ihmistä.

Palkintoni

Kirjoita vähintään neljä palkintoa ja numeroi ne.

Mitä aion tehdä juomisen sijaan?

Kirjoita vähintään neljä asiaa ja numeroi ne tärkeysjärjestyksessä.



| Vaaratilanne | Selviytymiskeino |
|--------------|------------------|
| | 1. |
| | 2. |
| | 1. |
| | 2. |
| | 1. |
| | 2. |
| | 1. |
| | 2. |