



# 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.