

SELVIYTYMISSUUNNITELMA

Tavoite: lopettaminen vähentäminen

En juo enempää kuin ____ annosta päivässä

Viikkokulutukseni ei saa ylittää ____ annosta

Syyt, miksi teen sen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Palkintoni

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Juomissääntöni

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mitä aion tehdä juomisen asemesta?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ketkä voivat minua tukea

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Vaaratilanteet ja selviytymiskeinot

Vaaratilanne	Selviytymiskeino
1	a)
	b)
2	a)
	b)
3	a)
	b)
4	a)
	b)

PIDÄ TÄTÄ MUISTILAPPUA AINA MUKANASI!