

TEHTÄVÄ 4: SOPIMUS ITSENI KANSSA

Tavoitteeni juomisen suhteen on:

- Lopettaminen
- Vähentäminen niin että...
 - en juo useammin kuin ____ päivänä viikossa
 - en juo enempää kuin ____ annosta kerralla
 - en juo enempää kuin ____ annosta viikossa
 - Juon vain seuraavissa erityistilanteissa:

Päivämäärä: _____

Allekirjoitus: _____