

TEHTÄVÄ 3: TÄRKEIMMÄT SYYNI RAJOITTA JUOMISTA

Tärkeimmät syynt rajoittaa juomista:

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

Mikäli et keksinyt riittävän hyviä syitä, katso, olisiko alla olevasta luettelosta sinulle apua:

- juominen ei ole enää hauskaa
- läheiset ihmissuhteeni paranevat
- minulle jää enemmän rahaa muihin mukaviin asioihin
- saan enemmän aikaan
- voin helpommin laihtua, kun alkoholin kalorit jäävät pois
- nukun paremmin
- en vanhene yhtä nopeasti
- voin toteuttaa jonkin haaveeni
- elän vanhemmaksi
- pysyn terveempänä
- muut arvostavat minua enemmän
- en aiheuta niin helposti muille sellaisia vahinkoja, joita joutuisin katumaan koko loppuelämäni
- säästyn todennäköisemmin vammoilta ja tapaturmilta
- muistini ja järjenjuoksuni paranevat
- olen vähemmän masentunut
- potenssini paranee
- ulkonäköni paranee, kun alkoholin aiheuttama turvotus vähenee
- on todennäköisempää, etten vahingoita syntymätöntä lastani
- pääsen edes jossain määrin eroon syyllisyydentunteistani
- jotkin muut seikat, mitkä? _____