



Harjoitus: Sopimus itseni kanssa

Miksi?

Aseta itsellesi realistinen tavoite alkoholinkäytön suhteen. Harjoituksen avulla pystyt varmistamaan, että tavoite on itsellesi sopiva. Hahmotat, millä toimintatavoilla ja menetelmillä etenet kohti tavoitettasi.

Miten?

Lue alta löytyvät kysymykset. Mieti rehellisesti, mikä olisi realistinen tavoite sinulle.

Onko tavoitteesi lopettaminen vai vähentäminen?

Jos tavoitteesi on vähentäminen, kirjoita tarkemmat tavoitteesi alle.

Esimerkiksi

- Vähennän niin, että en juo alkoholia useammin kuin __ päivänä viikossa.
- Vähennän niin, että en juo alkoholia enempää kuin __ annosta kerralla.
- Vähennän niin, että en juo alkoholia enempää kuin __ annosta viikossa.

Juon alkoholia vain seuraavissa erityistilanteissa:

Kirjaa tavoitteesi vielä ohjelman lopussa olevaan selviytymissuunnitelmaan. Kerro päätöksestäsi myös muille, ja pyydä heitä tukemaan sinua. Sen on todettu auttavan muutoksen toteuttamisessa.