



Övning: Mina regler

Varför?

Du observerar ditt eget beteende för att på basis av det skapa regler för att förhindra en överdriven alkoholkonsumtion.

Hur?

Gå noggrant igenom dina dagboksanteckningar. Ta reda på vilka situationer som får dig att dricka för mycket alkohol.

När du upptäcker typiska vanor eller riskfaktorer så ska du göra upp regler för dig själv för att förhindra att du dricker för mycket.

Fundera på hur och i vilka situationer du dricker alkohol och hur mycket du dricker. Gör upp dina egna regler utifrån dessa insikter.

Till exempel

- Jag dricker inte alkohol före klockan 18.
- Jag dricker inte alkohol två dagar i rad.
- Jag dricker inte alkohol med Tom.
- Jag köper bara en liten flaska vin med mig hem.

För över reglerna till din överlevnadsplan. Ta en titt på dem dagligen så att du inte glömmer att följa dem. Du kan också sätta upp det här pappret så du ser det.

Mina regler