



Övning: Mina främsta skäl till att begränsa alkoholkonsumtionen

Varför?

I denna övning funderar du på varför du borde dricka mindre eller helt sluta dricka alkohol.

Hur?

Tänk ut minst fem viktiga orsaker till varför du borde begränsa din alkoholkonsumtion.

Om du inte kommer på tillräckligt bra orsaker kolla listan nedan och se om något av förslagen stämmer in på dig.

Skäl att sluta dricka alkohol eller minska på alkoholkonsumtionen:

- Att dricka alkohol är inte längre roligt.
- Mina nära relationer blir bättre.
- Det blir mer pengar över till andra trevliga saker.
- Jag får mer gjort.
- Jag går lättare ner i vikt när kalorierna från alkoholen uteblir.
- Jag sover bättre.
- Jag hålls mer ungdomlig.
- Jag kan förverkliga någon av mina drömmar.
- Jag lever längre.
- Jag håller mig friskare.
- Andra uppskattar mig mer.
- Mindre risk för att jag skulle orsaka andra skador som jag sedan ångrar resten av mitt liv.
- Det är mindre sannolikt att jag råkar ut för skador och olyckor.
- Mitt minne och min slutledningsförmåga förbättras.
- Jag är mindre deprimerad.
- Min potens förbättras.
- Jag ser bättre ut när svullnaden från alkoholen minskar.
- Det är mer sannolikt att jag inte skadar mitt ofödda barn.
- Jag blir av med mina skuld känslor åtminstone i viss mån.



Mina egna skäl att sluta dricka alkohol eller minska på drickandet. Kom på minst fem skäl.