



Övning: min framtid

Varför?

Den här övningen hjälper dig att tänka på hur din alkoholkonsumtion kan påverka din framtid och de saker som är viktiga för dig.

Att vara medveten om hur olika val kan påverka dig kan hjälpa dig att fatta hälsosammare beslut och sätta upp positiva mål för dig själv.

Hur?

Gör först övningen [6 Mina värderingar](#) Svara sedan på frågorna nedan.

Kopiera dina svar, till exempel till dina anteckningar i telefonen eller din e-post.

Du kan gå igenom dina svar senare på egen hand eller med en vuxen du litar på.

Reflektera över dina svar i lugn och ro. Svara ärligt på frågorna.

Hur kan din alkoholkonsumtion påverka de saker som är viktiga för dig i framtiden?

Till exempel: Jag har angett hobbyer och familj som de viktigaste sakerna. Om jag fortsätter att dricka mycket kommer jag inte att göra några framsteg i mina hobbyer och min relation till familjen kan bli lidande.



Hur kan din alkoholkonsumtion påverka dina relationer i framtiden?

Till exempel: Mina vänner vill inte träffa mig så ofta. Hemma bråkas det om mitt drickande och ingen litar på mig.

Hur kan din alkoholkonsumtion påverka de saker du vill ha i ditt liv i framtiden?

Till exempel: Det är svårt för mig att komma in till den skola jag vill eftersom jag inte har koncentrerat mig på mina läxor. I mitt drömjobb kan jag inte dricka alkohol så ofta.



Hur tror du att alkoholkonsumtion kommer att påverka ditt humör och psykiska välbefinnande i framtiden?

Till exempel: Jag känner mig ofta orolig efter att ha druckit alkohol. Om jag dricker mycket alkohol kan min ångest öka. Jag sover dåligt när jag dricker alkohol och jag brukar bli arg på mina vänner och min familj.