

UPPGIFT 6: PROBLEMATISKA TILLFÄLLEN DÅ DU DRACK OCH HÄNDELSEER SOM FÖREGICK DEM

Tänk nu tillbaka på några tillfällen då du drack och problem uppstod. Försök att komma ihåg:

- Vad hände innan du började dricka?
- Hur kände du dig innan du började dricka?
- Vad tänkte du på innan du började dricka?
- Gå sedan igenom minst fem sådana problematiska tillfällen då du drack genom att svara på frågorna i tabellen nedan.

Före du drack			Medan du drack		Följder
Vad hände?	Hur kände du dig?	Vad tänkte du på? Vad sade du?	Var och med vem?	Hur många standardglas?	Följder?

Upptäcker du något som alla dessa tillfällen har gemensamt?