

ÖVERLEVNADSPLAN

Mål: att sluta att minska

Jag dricker högst ____ standardglas om dagen

Min veckokonsumtion får inte överskrida ____ standardglas

Orsakerna till att jag gör detta

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mina belöningar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mina regler för drickandet

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Vad tänker jag göra i stället för att dricka?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Personer som kan stötta mig

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Farliga situationer och överlevnadsmetoder

Farlig situation	Överlevnadsmetod
1	a) _____
	b) _____
2	a) _____
	b) _____
3	a) _____
	b) _____
4	a) _____
	b) _____

HA ALLTID DEN HÄR MINNESLAPPEN MED DIG!