

UPPGIFT 4: AVTAL MED MIG SJÄLV

Jag har följande mål för drickandet:

- Jag ska sluta dricka
- Jag ska dricka mindre, så att ...
 - jag dricker högst ____ dagar per vecka
 - jag dricker högst ____ standardglas åt gången
 - jag dricker högst ____ standardglas per vecka
 - Jag dricker bara i följande speciella situationer:

Datum: _____

Underskrift: _____