

# UPPGIFT 5: SAMMANDRAG OM METODERNA FÖR ATT DRICKA MINDRE

Kryssa för de metoder som du tänker testa.

**Metoder**

**Jag tänker testa följande**

Jag håller koll på antalet standardglas.	<input type="checkbox"/>
Jag undersöker mina farliga situationer med hjälp av dryckesdagboken.	<input type="checkbox"/>
Jag följer mina regler för drickandet.	<input type="checkbox"/>
Jag håller fast vid mina övre gränser för dagen.	<input type="checkbox"/>
Jag gör något annat samtidigt som jag dricker.	<input type="checkbox"/>
Jag dricker långsammare.	<input type="checkbox"/>
Jag dricker mindre klunkar.	<input type="checkbox"/>
Jag dricker emellanåt alkoholfria drycker.	<input type="checkbox"/>
Jag dricker svagare alkoholdrycker.	<input type="checkbox"/>
jag dricker inte på fastande mage.	<input type="checkbox"/>
Jag håller minst ett par alkoholfria dagar varje vecka.	<input type="checkbox"/>
Jag börjar dricka senare.	<input type="checkbox"/>
Jag lär mig att tacka nej när jag blir bjuden på alkohol.	<input type="checkbox"/>
Jag förebygger att jag trillar dit genom att tala med mig själv.	<input type="checkbox"/>
<b>Jag förbereder mig på tillställningar där alkohol är inblandat.</b>	<input type="checkbox"/>