



Övning: Sammanfattning av sätten för minskad konsumtion

Varför?

Du hittar lämpliga sätt att minska på din alkoholkonsumtion. Du påminner dig själv om de metoder som passar dig.

Hur?

Läs listan över metoder nedan. Välj ut de som du tänker prova på. Skriv även ner metoderna så att du kommer ihåg dem.

- Jag räknar antalet portioner jag dricker.
- Jag undersöker vilka situationer som är riskfyllda för mig med hjälp av min dagbok.
- Jag följer de regler jag har satt för mitt drickande.
- Jag dricker inte mer än den mängd per dag som jag har bestämt att jag får dricka.
- Jag gör något annat medan jag dricker alkohol.
- Jag dricker i en långsammare takt än vanligt.
- Jag tar mindre klunkar.
- Jag dricker även alkoholfria drycker.
- Jag dricker mildare alkoholdrycker.
- Jag dricker inte på fastande mage.
- Jag har flera alkoholfria dagar i veckan.
- Jag börjar dricka alkohol vid ett senare klockslag.
- Jag lär mig att tacka nej till erbjudanden.
- Jag försöker förhindra mig själv från att avvika från mina regler genom att prata med mig själv.
- Jag förbereder mig för situationer där alkohol serveras eller där jag brukar konsumera alkohol.
- Jag gör något annat istället för att dricka alkohol.
- Jag försöker slappna av och undvika stress.
- Jag accepterar mitt begär att konsumera alkohol och jag undersöker och betraktar behovet i lugn och ro.
- Jag påminner mig själv om fördelarna med att inte dricka alkohol.



Vilka andra metoder kommer du att tänka på som du vill prova på?