

Övning: Ta i bruk ett självhjälpskort (uppföljningstid 1–4 veckor)

Varför?

Du får lära dig att följa upp och utvärdera dina alkoholvanor. Du får även besluta dig för ifall det finns ett behov av förändring. Med hjälp av övningen kan du öka din motivation att försöka uppnå ditt mål.

Hur?

Skriv för varje vecka ner ett mål: Vilket är det antal alkoholportioner du inte vill överskrida?

Anteckna dagligen varje portion alkohol du dricker. Fortsätt med detta i minst fyra veckor.

Det lönar sig att göra övningen genom att till exempel göra anteckningar i mobilen, i ett häfte eller genom att fylla i tabellen på följande sida.

Mitt självhjälpskort:

Dag	Mål för vecka 1 =	Mål för vecka 2 =	Mål för vecka 3 =	Mål för vecka 4 =
Mån				
Tis				
Ons				
Tor				
Fre				
Lör				
Sön				
	Faktisk mängd portioner (vecka 1):	Faktisk mängd portioner (vecka 2):	Faktisk mängd portioner (vecka 3):	Faktisk mängd portioner (vecka 4):