



Övning: En överenskommelse med mig själv

Varför?

Med hjälp av denna övning kan du säkerställa att målet du väljer är rätt för dig. Du får en uppfattning om vilka tillvägagångssätt och metoder du ska använda för att framskrida mot ditt mål.

Hur?

Läs frågorna nedan. Besvara frågorna så realistiskt som möjligt och fastställ sedan ditt mål.

Är ditt mål att sluta eller minska?

Om ditt mål är att minska ska du precisera målen nedan

Till exempel

- Jag minskar så att jag inte dricker alkohol mer än __ dag(ar) i veckan.
- Jag minskar så att jag inte dricker mer än __ portion(er) alkohol åt gången.
- Jag minskar så att jag inte dricker mer än __ portion(er) alkohol i veckan.

Jag dricker bara i följande speciella situationer:

Skriv ännu ner dina mål i överlevnadsplanen i slutet av programmet. Berätta om ditt beslut för andra och be dem stödja dig. Det har visat sig hjälpa när man försöker genomföra förändringar.