

Päivä 16 – omat käyttötilanteet

Ota esiin paperia ja kynä. Piirrä paperille aikajana.

- Merkitse aikajanan toiseen päähän tämä päivä ja toiseen se hetki, kun joit alkoholia ensimmäisen kerran.
- Merkitse janalle tyypilliset tilanteet, joissa joit alkoholia käyttöhistoriasi alkuvaiheessa.
- Sen jälkeen merkitse siihen tilanteet, joissa olet alkoholia viime aikoina juonut.
- Mitä käyttöhistoriasi kertoo sinulle oman alkoholinkäyttösi muutoksesta?

Kirjaa tähän:

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/uusi-alku-30-paivaa-ilman-alkoholia/paivan-tehtava-omat-kayttotilanteet>