

## Päivä 22 – vähentäminen vai lopettaminen?

Mietit jo verkkokurssin alussa tavoitettasi alkoholinkäytön suhteen. Nyt kun alkoholitonta matkaa on takana kolme viikkoa, nostetaan asia uudelleen pohdintaan. Päivitä tilanteesi ajan tasalle.

Vähensitkö alkoholinkäyttöä tai lopetitko käytön kokonaan tämän kurssin aikana?

- Valitse - 

Miten koet tekemäsi päätöksen vaikuttavan tällä hetkellä elämääsi, ihmissuhteisiisi ja hyvinvointiisi? Jos käytät vielä alkoholia, paljonko sitä sinulla tällä hetkellä kuluu? Onko määrässä tapahtunut muutosta kurssin alkutilanteeseen verrattuna?

Oletko tyytyväinen siihen, miten suhteesi alkoholiin on kurssin aikana muuttunut? Jos olet, niin kuvaile miten. Jos et ole täysin tyytyväinen, millä konkreettisilla tavoilla voisit parantaa tilannettasi?

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