

UPPGIFT 3: DE VIKTIGASTE ORSAKERNA FÖR MIG ATT BEGRÄNSA MITT DRICKANDE

De viktigaste orsakerna för mig att begränsa mitt drickande

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Om du inte kom på tillräckligt bra orsaker, läs listan nedan och fundera på om den kan hjälpa dig:

- Det är inte längre roligt att dricka.
- Mina nära relationer blir bättre.
- Jag får mer pengar över för andra roliga saker.
- Jag får mer gjort.
- Det blir lättare för mig att gå ner i vikt när kalorierna från alkoholen uteblir.
- Jag sover bättre.
- Jag åldras inte lika snabbt.
- Jag kan göra verklighet av någon av mina drömmar.
- Jag lever längre.
- Jag är friskare.
- Andra människor uppskattar mig mer.
- Risken för att jag ska orsaka en olycka som jag kommer att ångra hela resten av livet är mindre.
- Det är mindre sannolikt att jag råkar ut för skador och olyckor.
- Jag minns saker bättre och tänker klarare.
- Jag är inte lika deprimerad.
- Jag får bättre potens.
- Jag blir snyggare när svullnaden på grund av alkohol minskar.
- Det är mer sannolikt att jag inte skadar mitt ofödda barn.
- Jag slipper åtminstone en del av mina skuld känslor.
- Andra faktorer, vilka? _____