

Päivä 28 – seuraava tavoite

Mieti tänään mikä on seuraava etappisi matkalla kohti alkoholista vapaampaa elämää.

- Kirjaa tavoitteen sisältö ja merkitse kalenteriisi (ja tähän) päivämäärä, jolloin tarkastelet sen toteutumista.
- Kirjaa myös palkinto, jonka itsellesi tavoitteeseen pääsystä annat.
- Ja kun saavutat tavoitteesi, muista palkita itsesi!

Tavoitteeni:

Tavoitteen tarkastelun päivämäärä:

Palkintoni tavoitteen saavuttamisesta:

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/oma-apu/alkoholi/uusi-alku-30-paivaa-ilman-alkoholia/paivan-tehtava-seuraava-tavoite>