

Harjoituksen avulla voit opetella paremmin tunnistamaan alkoholin juomiseen liittyviä mielitekoja ja houkutuksia.

Palauta elävänä mieleesi esimerkiksi jokin sellainen tilanne, kun olit juomassa ja pysyit itsellesi asettamissasi rajoissa tai tavoitteessa. Tai sellainen kerta, jolloin mieli kyllä teki, mutta kuitenkin toimit toisin.

Tavoitteena tässä mielikuvitusleikissä on muistuttaa sinua siitä, minkä jo osaat. Saat käyttöösi niitä keinoja, joita olet aiemmin menestyksekkäästi soveltanut, mutta jotka kenties välillä ovat päässeet unohtumaan. Näin voit tulevaisuudessa paremmin hallita mielitekojasi ja selviytyä riskitilanteista.

**Kirjaa, minkälainen on sinulle tuttu tilanne.**

**Viikonpäivä:**

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

**Vuorokaudenaika:**

Aamu

Aamupäivä

Keskipäivä

Iltapäivä

Ilta

Yö

**Tilanne: missä olit? Mitä tapahtui?**

**Mielentilasi, ajatuksesi, mielikuvasi?**

Mieliteon voima (1 = heikko, 10 = hyvin voimakas)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mitä odotit alkoholin juomiselta?

Miten sait voitettua mielitekosi? Millaisilla ajatuksilla? Mitä tekemällä?

Seuraavan kerran kun olet riskitilanteessa, muista tämä onnistumisesi.

Sinussa on voimaa onnistua uudelleen!