

Mieti nykytilannettasi: Miten alkoholi vaikuttaa elämääsi, ihmissuhteisiisi ja hyvinvointiisi tällä hetkellä? Entä miten paljon alkoholia nyt kulutat?

Mitä toivoisit seuraavan kuukauden aikana saavuttavasi. Jos haluat jatkaa alkoholin käyttämistä, millainen olisi sopiva määrä? Vai onko tavoitteesi luopua alkoholista kokonaan?