

Tee lista tilanteista, joissa olet tottunut käyttämään alkoholia ilman kyseenalaistusta.

Kuvaile tilanteet ja kirjoita, minkälaisia alkoholijuomia olet hetkissä yleensä juonut.

Minkälainen olo alkoholin käytöstä tilanteissa tuli?

Toiko se tilanteeseen jotain sellaista uutta, mitä ilman hetki olisi mielestäsi jäänyt vaillinaiseksi?

Jos tilanteesta jäi mielestäsi puuttumaan jotain, niin mitä se oli?

Miten muuten olisit voinut saada saman lopputuloksen aikaan?