

Mieti tänään tilannetta, joka sinun on tähän asti ollut mahdotonta kohdata ilman alkoholia. Kuvaile se mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Mihin tilanne sijoittuu, keitä on paikalla?

Kirjoita sen jälkeen tilannekuvaus uudestaan sellaiseksi, että jätätkin siinä alkoholin väliin. Kuvittele mahdollisimman tarkasti millaisia tunteita tilanne sinussa nyt herättää. Pyri tuntemaan nämä tunteet myös kehossasi.

Kuvittele sitten, millainen tilanne on kohtaamisen lopussa. Miltä sinusta silloin tuntuu? Ovatko muut juoneet paljon alkoholia? Mitkä heidän tunnelmansa illan päätteeksi ovat?