

Kirjoita tänään kaksi kuvausta ajalta ennen oman alkoholinkäyttösi alkamista.

Ensimmäiseen kuvaukseen listaa asioita, joita vanhempasi, isovanhempasi tai ihailemasi henkilöt kertoivat sinulle alkoholista, sen vaikutuksista ja käytön seurauksista. Entä ihailitko jotakin julkisuudesta tuttua henkilöä, jonka julkikuvaan kuului myös alkoholinkäyttö? Millaisena hahmona näit hänet?

Toiseen kuvaukseen kirjoita muistikuvasi tilanteesta näit vanhempasi, isovanhempasi tai ihailemasi henkilön humalassa. Mitä ajatuksia mielessäsi silloin liikkui? Ihailitko sitä, miten henkilö käyttäytyi? Mitä kaikkia tunteita tilanteen seuraaminen sinussa herätti?