

Listaa tänään uskomuksia, joiden takia sinä juot. Mieti sen jälkeen vaikuttiko alkoholin käyttö uskomuksesi mukaisesti.

Lievittyikö esimerkiksi stressisi? Olitko juomisen jälkeen seuraavana päivänä energinen? Tunsitko akkujesi latautuneen?

Olitko juuri toivomallasi tavalla sosiaalinen juomiskerran loppuun asti?

Saitko hävitettyä ahdistuksesi juomisen seurauksena seuraaviksi päiviksi tai jopa kokonaan?