

# Avtal med mig själv

# Päihdelinkki

Jag har följande mål för drickandet:

Jag skall sluta drickandet.

Jag skall dricka mindre, så att

- jag dricker högst \_\_\_\_ dagar per vecka.
- jag dricker högst \_\_\_\_ standardglas åt gång.
- jag dricker högst \_\_\_\_ standardglas per vecka.
- jag dricker bara i följande speciella situationer:

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

## Standardglas

