

Aftaler med mig selv

Sådan skal fremtiden se ud



PERSONLIG PLAN

PERSONLIG PLAN

Dato _____

Navn _____

Mine risikosituationer

Situationer, triggere/udløsende faktorer

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Mine alternativer

Handlinger, aktiviteter, strategier

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PERSONLIG PLAN

Hvem eller hvad kan støtte mig

Min personlige alkoholpolitik

TIP

Hvis din plan indeholder et moderat alkoholforbrug, kan du med fordel overveje og notere følgende i din plan:

- Hvor mange genstande vil du højst drikke i løbet af en uge?
- Hvor mange genstande vil du højst drikke, de dage hvor du vælger at drikke alkohol?
- Hvor mange dage om ugen vil du højst drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ok for dig at drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ikke ok for dig at drikke alkohol?