

# Målformulering

Namn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## Vilket är ditt mål nu?

Under den följande tidsperioden \_\_\_\_\_ kommer jag att:

- a) inte dricka alls       b) dricka måttligt

Om du har valt måttligt drickande som mål, fundera över gränser för konsumtionen.

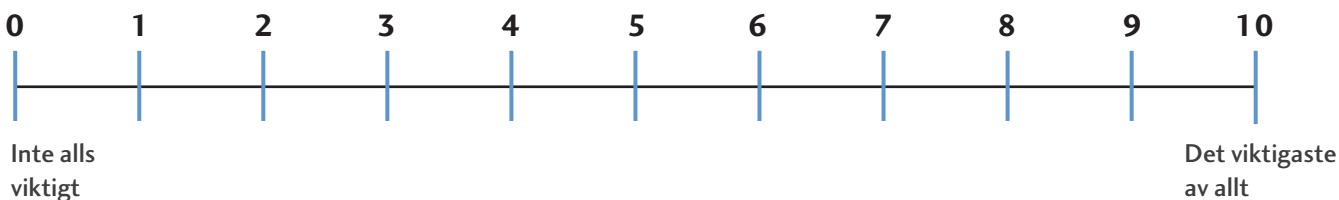
Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än \_\_\_\_\_ glas per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än \_\_\_\_\_ dagar.

Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter: \_\_\_\_\_

Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter: \_\_\_\_\_

## Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



## Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?

