

MIN MÅLSÄTTNING



Namn: _____

Under perioden _____

kommer jag att inte dricka alls dricka mindre

Om du väljer dricka mindre fyll i följande fyra meningar:

Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än _____ per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än _____ glas under _____ 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 mål?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Inte alls
viktigt

Det viktigaste
som vill uppnå

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

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10

Jag tror inte att
jag kommer att
uppnå mitt mål

Jag tror definitivt att
jag kommer att
uppnå mitt mål

Vad är de viktigaste anledningarna för att du vill förändra din
alkoholkonsumtion enligt det mål du har satt?
