

MÅLFORMULERING

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.

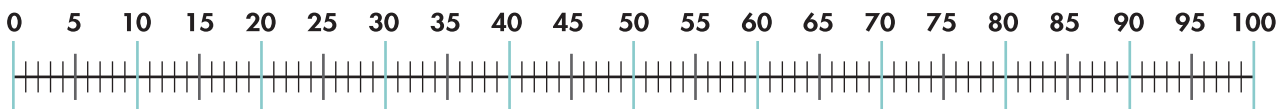
Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än _____ standardglas per dag.

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: _____

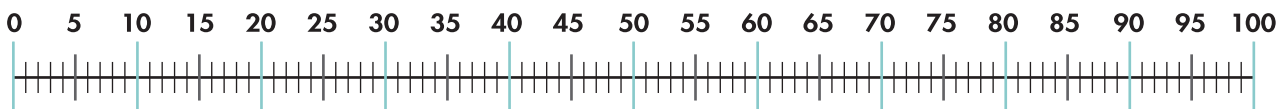
Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Inte alls
viktigt

Det viktigaste
som jag skulle
vilja uppnå i
mitt liv just nu

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



Jag tror inte
jag kommer
uppnå mitt mål

Jag tror
definitivt att
jag kommer
uppnå mitt mål