

HELPOMPI TAPA... KOHTUUTEEN



1. Havaintoja juomisestani:

2. HAITTOJA kun juon:

3. Näissä tilanteissa haluan vähentää juomista:

4. Käytän alkoholia, koska...

8. Tämä auttaa minua vähentämisessä:

7. Tärkein syyni vähentämiseen on:

6. HYVIÄ PUOLIA, kun en juo:

5. HYVIÄ PUOLIA kun juon: