

## MIN MÅLSÄTTNING – förändra alkoholvanor

Namn: \_\_\_\_\_

Under perioden \_\_\_\_\_  
kommer jag  inte dricka alls  dricka mindre

Om du väljer att 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?

Inte alls viktigt Mycket viktigt

← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

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

Jag tror inte jag kommer att uppnå mitt mål Jag tror definitivt att jag kommer uppnå mitt mål

← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

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

---

---

---