

Haitallisen toiminnan merkitys elämässä

Päihdelinkki

Muutosta harkitessasi on syytä tarkastella miten suuri merkitys haittoja aiheuttavalla toiminnalla on elämällesi. Piirrä alla olevaan ympyrään lohkoja sen mukaan, miten paljon elämän eri osa-alueet vievät tilaa elämässäsi. Voit lisätä myös omia lohkoja.

Kuinka paljon ne vievät tilaa elämässäsi juuri nyt?

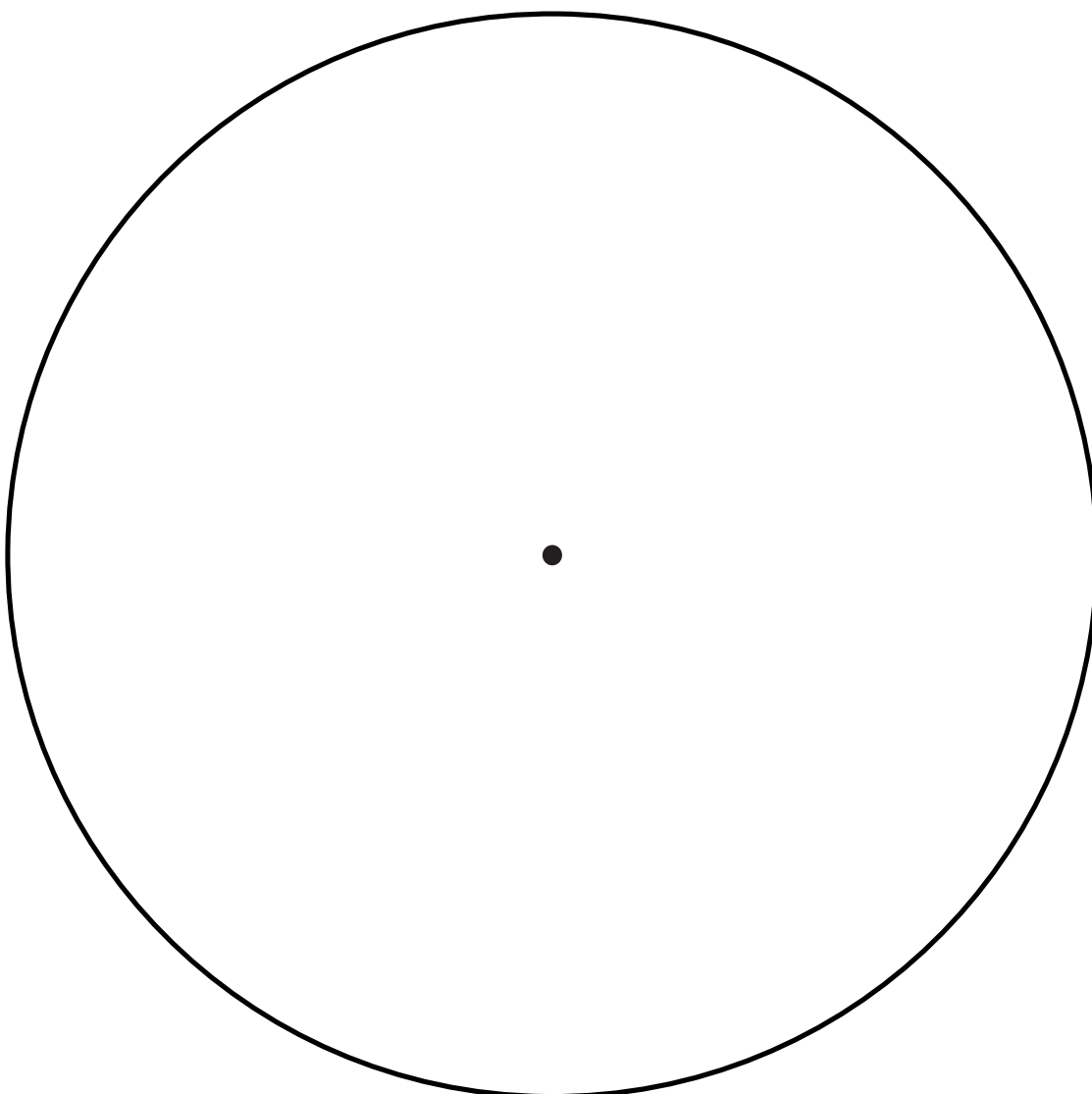
HAITALLINEN TOIMINTA

PERHE

TYÖ/OPISKELU

SOSIAALINEN ELÄMÄ

HARRASTUS



Haitallisen toiminnan merkitys elämässä

Päihdelinkki

Muutosta harkitessasi on syytä tarkastella miten suuri merkitys haittoja aiheuttavalla toiminnalla on elämällesi. Piirrä alla olevaan ympyrään lohkoja sen mukaan, miten paljon elämän eri osa-alueet vievät tilaa elämässäsi. Voit lisätä myös omia lohkoja.

Kuinka paljon ne vievät tilaa elämässäsi muutoksen jälkeen?

HAITALLINEN TOIMINTA

PERHE

TYÖ/OPISKELU

SOSIAALINEN ELÄMÄ

HARRASTUS

