

HAITALLISEN TOIMINNAN RAJOITTAMINEN

Päihdelinkki

Mieti mitkä ovat ne syyt ja motiivit, jonka vuoksi haluat rajoittaa tai lopettaa haittoja aiheuttavan toiminnan. Mieti mitä voisit tehdä sen sijaan? Jos onnistut, miten palkitset itsesi? Alla esimerkki.

Syy: Käytän alkoholiin rahaa, joka on tarkoitettu ruokaan.

Mitä teen sen sijaan? Teen budjetin ruokamenoista ja pidän sen erillään muista rahoista. En käytä sitä mihinkään muuhun kuin ruokaan.

Palkintoni: Ostan itselleni kaupasta jotain kivaa, kuten jäätelön.

Minun syyni ja keinoni

Syy: _____

Mitä teen sen sijaan? _____

Palkintoni: _____



Minun syyni ja keinoni

Syy: _____

Mitä teen sen sijaan? _____

Palkintoni: _____

Syy: _____

Mitä teen sen sijaan? _____

Palkintoni: _____

Syy: _____

Mitä teen sen sijaan? _____

Palkintoni: _____

