

**Objectius per deixar de beure**

Unitat: Subdirecció General Drogodependències. Grup alcohol

**Taula per establir els objectius:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Setmana 1 | Begudes que em proposo prendre | Begudes que m'he pres |
| **Dilluns** |   |   |
| **Dimarts** |   |   |
| **Dimecres** |   |   |
| **Dijous** |   |   |
| **Divendres** |   |   |
| **Dissabte** |   |   |
| **Diumenge** |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Setmana 2 | Begudes que em proposo prendre | Begudes que m'he pres |
| **Dilluns** |   |   |
| **Dimarts** |   |   |
| **Dimecres** |   |   |
| **Dijous** |   |   |
| **Divendres** |   |   |
| **Dissabte** |   |   |
| **Diumenge** |   |   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Setmana 3 | Begudes que em proposo prendre | Begudes que m'he pres |
| **Dilluns** |   |   |
| **Dimarts** |   |   |
| **Dimecres** |   |   |
| **Dijous** |   |   |
| **Divendres** |   |   |
| **Dissabte** |   |   |
| **Diumenge** |   |   |

**Moments d’alt risc:**



Pensi en quatre moments d’alt risc en els quals sigui més propens a beure i els escrius:

1.

2.

3.

4.