

Motivation

Hur viktigt är det för dig att förändra dina alkoholvanor? Skatta gärna från 1-10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10

Hur stark tilltro till din egen förmåga att förändra dina alkoholvanor har du? Skatta gärna från 1-10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10

	Nackdelar med att bibehålla mina nuvarande alkoholvanor	Fördelar med att förändra mina alkoholvanor
På kort sikt		
På lång sikt		

Mina starka sidor som kan hjälpa mig att förändra mina alkoholvanor:
