

- Stampare il diario o riportarlo in un blocchetto
- Conservarlo a portata di mano
- Scriverci ogni volta che hai voglia di bere
- E infine rileggerlo la sera o qualche tempo dopo per fare il punto della situazione

**Diario n.1 - Data :**
[www.stop-alcòl.ch](http://www.stop-alcòl.ch)

Voglia n.	Ora	Luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

\* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco

\*\* Molto importante, importante, non molto importante

**Diario n.2 - Data :**
[www.stop-alcòl.ch](http://www.stop-alcòl.ch)

Voglia n.	Ora	Luogo, attività, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

\* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco

\*\* Molto importante, importante, non molto importante

- Stampare il diario o riportarlo in un blocchetto
- Conservarlo a portata di mano
- Scriverci ogni volta che hai voglia di bere
- E infine rileggerlo la sera o qualche tempo dopo per fare il punto della situazione

Diario n.1 - Data :					www.stop-alcòl.ch
Voglia n.	Ora	Luogo, attività, persone presenti	Umòre o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

\* Umòre: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco  
 \*\* Molto importante, importante, non molto importante

Diario n.2 - Data :					www.stop-alcòl.ch
Voglia n.	Ora	Luogo, attività, persone presenti	Umòre o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

\* Umòre: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco  
 \*\* Molto importante, importante, non molto importante



## Diario

- Stampare il diario o riportarlo in un blocchetto
- Conservarlo a portata di mano
- Scriverci ogni volta che hai voglia di bere
- E infine rileggerlo la sera o qualche tempo dopo per fare il punto della situazione

Diario n.1 - Data :						www.stop-alc0l.ch
Voglia n.	Ora	Luogo, attivit�, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

\* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco  
\*\* Molto importante, importante, non molto importante

Diario n.2 - Data :						www.stop-alc0l.ch
Voglia n.	Ora	Luogo, attivit�, persone presenti	Umore o motivo*	Come rinunciare a questa voglia	Importanza della voglia**	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\* Umore: neutro, inquieto, stressato, arrabbiato, depresso, contento, rilassato, stanco  
\*\* Molto importante, importante, non molto importante