



Stop-alcòl.ch

Analisi di una ricaduta

Analizzando le circostanze della vostra ultima ricaduta, potrete elaborare delle strategie che vi permetteranno di evitare la prossima volta una ricaduta in circostanze simili. Questa analisi è un fattore di successo per il futuro.

Data della ricaduta

--

Luogo

Persone presenti

La mia attività

Il mio umore

La ragione che mi ha spinto a bere un bicchiere

--

Come evitare di bere la prossima volta nelle stesse circostanze

--