

Dienoraščio forma atsisakymui nuo alkoholio.

BŪTINAI, prieš rašydami kiekvieną dienoraštį perrašykite šį tekstą:
Aš sužinojau, supratau ir tikiu šiais teiginiais ir įsitikinimais:

- ***Alkoholis visada yra vienu metu ir narkotikas ir nuodas.***
- ***Bet kuri dozė, bet kurios kokybės alkoholio, bet kurioje situacijoje man visada yra nuodinga, narkotinė ir žalinga.***
- ***Aš labai džiaugiuosi, kad priėmiau sprendimą siekti pagrindinio tikslo: visiškos sąmoningos blaivybės, kuri leis man ir mano artimiesiems mėgautis pilnavertišku gyvenimu be jokių kvaišalų.***

Jei norite gauti dar geresniu rezultato, užrašykite šiuos teiginius neįprasta ranka.

Dienoraščio rašymo data, savaitės diena, laikas

1. Šios dienos rezultatas: Ar džiaugiatės praleidę šia dieną blaiviai, ar tai tampa įpročiu ir visiška norma?
2. Požiūris į pasiūlymus pavartoti alkoholio ir siūlytojus. Kodėl jie siūlo? Ar buvo šiandien siūlytojų? Jeigu taip, ką Jūs atsakėte į tai? Kaip pasisekė įveikti provokacinę situaciją?
3. Požiūris į girtuoklius, alkoholikus, saikingai vartojančius.
4. Mintys apie alkoholį (ką Jūs galite pasakyti apie šią problemą).
5. Alkoholio vartojimas sapnuose.
6. Tolimesnio požiūrio į alkoholinius gėrimus programa ir planai.
7. Ar sumažėja **įprotis** vartoti alkoholį, ar mažėja **poreikis**?
8. Jūsų išgyvenimai, neigiamos emocijos, abėjonės, kuriuos sukėlė atsisakymas nuo alkoholio: kaip su jais susitvarkote?
9. Ką jaučiate, kai matote girtus asmenis, uostate alkoholio kvapą, matote girdyklas (alkoholio vartojimo vietas)?
10. Aprašykite šios dienos fizinę ir psichinę savijautą (negalavimai, miegas, apetitas, nuotaika, dirglumas, jausmai, pagrindinės mintys, norai ir pan.).
11. Aprašykite savo šios dienos moralinę savijautą (pasitenkinimas savo veiksmais, elgesiu; santykiais su artimaisiais).
12. Kaip keičiasi santykiai su šeima, draugais ir kolegomis, kai jus nusprendėte siekti sąmoningos blaivybės ir esate visiškai blaivus?
13. Aprašykite savo praėjusios dienos elgesį, įvykius ir įspūdžius: ką padarėte gero?
14. Ką darėte savarankiškai, kad padėti sau atsisakyti žalingų įpročių (įvairios literatūros skaitymas, naršymas skaitymas ir video žiūrėjimas internete, dienoraščio rašymas).
15. Programos (plano) kitai dienai nusistatymas (Rytoj ir visą likusį gyvenimą AŠ BLAIVUS)