

Even Geen Alcohol

Dag 2

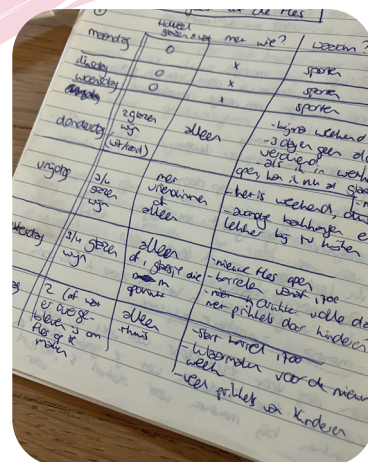
Pak je agenda er even bij
of check je telefoonfoto's.

Vraag 1:

Hoeveel dronk je nou eigenlijk?

We pakken er een random week bij.

Doe maar vorige week. En vul dit tabelletje in voor jezelf.



	Hoeveel glazen en wat?	Met wie?	Waarom?
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Vraag 2:

Hoe voel je je hierbij om dit in te vullen?
Zie kader hieronder wat ik voelde toen ik
dit tabelletje invulde...

"Zelf vond ik dit confronterend
om in te vullen.

Waarom?

Omdat ik zo zag dat ik vaker alleen dronk dan
met anderen. Maar ik zag óók dat er
dagen waren dat ik niet dronk.

Ik ging in de analyse. Waarom
dronk ik soms wel en soms niet?

Op maandag, dinsdag sowieso niet: dan had
ik 's avonds al iets van sporten gepland.
Ah, dát hielp dus. iets plannen waar geen
alcohol is of handig bij is.

Wanneer dronk ik wel?

In ieder geval in het weekend,
in een restaurant
op de vrijdagavond. En jij?"



ELI

spreker | schrijver | hoepelaar