

Pour terminer

Récompenses

Avec des louanges et des récompenses, bien d'individus apprécient cette situation différemment. Des récompenses bien attribuées sont acceptées avec bienfaisance. Beaucoup peut être ressenti comme récompense: 'se taper sur l'épaule' ou de 'se faire du bien' jusqu'à

Si l'on se récompense pour des succès bien travaillés, même s'ils n'en sont points, ils sont favorables à la persévérance et au but programmé. Une récompense attribuée très rapidement du but (mi-but) atteint, elle est certes, plus efficace. Jugez vous-même, quelles sont les récompenses les plus appropriées pour des buts différents (mi-buts) atteints placés très hauts. Faites éventuellement une liste avec de petites et de plus importantes récompenses. Tenez prêtes les petites récompenses immédiatement après le succès obtenu et les plus grandes aussi pour une attribution que vous allez vous offrir!

Succès – persévérance – restez sur la voie

Pendant votre chemin qui vous mène au but, et après avoir atteint une réduction de consommation, continuez d'observer et de documenter votre consommation d'alcool. Une auto-observation-documentation (continue) est l'instrument le plus efficace pour la régulation de consommation. Pour une simplification de la documentation, les tirets p. expl. dans l'agenda personnel ont fait leurs preuves.

Epreuve de tous les jours

Le programme **Boire de façon définie** se prête parfaitement à une réduction de consommation d'alcool. Ce n'est cependant pas une formule magique pour toutes les questions de la vie. Il est possible, par la réduction d'alcool, que des problèmes déjà surmontés se montrent à nouveau. Prenez-les au sérieux. Réfléchissez dans ce cas, quelles formes de traitement seraient mieux appropriées aujourd'hui que de boire de l'alcool. Acceptez 'en cas de besoin' un soutien et de l'aide professionnel. Parlez-en avec une personne de votre confiance.

Je vous souhaite bonne chance!