

WWW.CENTRUMPSR.EU

(...inny...)

PRZEWODNIK SAMOPOZNANIA

Tomasz Świtek

Ty i Twoje zachowanie a picie alkoholu!

Co dzień w tak wielu sytuacjach decydujemy i wybieramy, jak się zachowywać, jak zareagować na sytuację... To jak się zachowujemy niesie różne konsekwencje, ale też często decyduje o tym, co inni myślą o nas...co sami myślimy o sobie...a picie alkoholu często zmienia nasze zachowanie, to jak reagujemy, co robimy...

1A. Jak picie alkoholu wpływało na to jak się zachowywałeś? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to jak się zachowywałem”, a „10” znaczy, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to jak się zachowywałem”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to jak się zachowywałeś! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w tym, jak się zachowywałeś przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w tym, jak się zachowywałeś dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje zachowanie?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje zachowanie?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

W jakim stopniu i kiedy umiałeś właściwie się zachowywać pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł zachowywać się właściwie, odpowiednio do sytuacji?	Co warto jest ROBIĆ, byś zachowywał się właściwie, odpowiednio do sytuacji?

Ty i Twoje myśli a picie alkoholu!

To jak trafnie potrafimy myśleć zależy od tego jak się rozwijamy, jakie mamy zdolności... Myślenie pomaga nam poznawać świat, odnajdywać się w nim, oceniać sytuacje, podejmować decyzje! Picie alkoholu potrafi bardzo wpłynąć na to o czym i w jaki sposób myślimy... powoduje, że nasze myślenie przestaje być trafne...

1A. Jak picie alkoholu wpływało na to o czym i w jaki sposób myślałeś? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to o czym i w jaki sposób myślałeś”, a „10” znaczy, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to o czym i w jaki sposób myślałeś”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to o czym i w jaki sposób myślałeś! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś przez picie alkoholu w sprawie umiejętności trafnego myślenia?	Co zyskałeś dzięki picciu alkoholu w sprawie umiejętności trafnego myślenia?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na to co i jak myślałeś?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na to co i jak myślałeś?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

W jakim stopniu i kiedy potrafiłeś trafnie myśleć pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł trafnie myśleć, postrzegać świat?	Co warto jest ROBIĆ, byś mógł trafnie myśleć, postrzegać świat?

Ty i Twoje uczucia a picie alkoholu!

Od początku życia czujemy różne rzeczy...nasze uczucia...część z nich jest przyjemna, część nieprzyjemna, część trudna, jak smutek, lęk, złość, część bardzo chciana, jak choćby miłość, radość, spokój, zadowolenie... picie alkoholu z czasem potrafi bardzo wpłynąć na to co i jak czujemy...co dzieje się w naszych sercach...

1A. Jak picie alkoholu wpływało na to co i jak czuleś? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to co i jak czuleś”, a „10” znaczy, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to co i jak czuleś”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na Twoje uczucia, na to co i jak czuleś! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w tym co i jak czuleś przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w co i jak czuleś dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na to co i jak czuleś?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na to co i jak czuleś?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o swoje uczucia, o to co i jak czuleś pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł rozwijać swoje uczucia, dbać o to co i jak czujesz?	Co warto jest ROBIĆ, byś rozwijał swoje uczucia, dbał o to co i jak czujesz?

Ty i Twoje wartości a picie alkoholu!

To co ważne w naszym życiu...co uważamy za własne wartości...to co uważamy za dobre! Dla niektórych zaczyna się to od Boga, wiary...może to być uczciwość, szacunek...zaufanie, prawdomówność...i wiele innych! Picie alkoholu często utrudnia życie w zgodzie z własnymi wartościami lub zmienia te wartości...

1A. Jak picie alkoholu wpływało na Twoje wartości i życie w zgodzie z nimi? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to na ile żyłeś w zgodzie z wartościami”, a „10” znaczy, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to na ile żyłeś w zgodzie z wartościami”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to na ile żyłeś w zgodzie z wartościami! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w sprawie tego by żyć w zgodzie z własnymi wartościami przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w sprawie tego by żyć w zgodzie z własnymi wartościami dzięki picciu alkoholu?
Co tracili inne osoby przez to na ile żyłeś w zgodzie z własnymi wartościami związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol?	Co zyskały inne osoby przez to na ile żyłeś w zgodzie z własnymi wartościami w związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniami i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o to by żyć w zgodzie z Twoimi wartościami pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł bardziej żyć w zgodzie z własnymi wartościami?	Co warto jest ROBIĆ, byś bardziej żył w zgodzie z własnymi wartościami?

Ty jako rodzic a picie alkoholu!

Dzieci są takie ważne, a picie alkoholu często potrafi wpływać na bycie rodzicem. Wpływa to na to jak się zachowujemy, jak reagujemy, jak mówimy do naszych dzieci. Zmienia się to w jaki sposób spędzamy czas z dziećmi, jak o nie dbamy. Dzieci patrzą na nas i dużo widzą, dużo czują... a my je wychowujemy! Ale jak?

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na to co robiłeś, jako rodzic? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to co robiłem, jako rodzic”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to co robiłem jako rodzic”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to co robiłeś jako rodzic! Dla jasności, proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś jako rodzic przez picie alkoholu?	Co zyskałeś jako rodzic dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, że będąc rodzicem tak piłeś alkohol ?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, że będąc rodzicem tak piłeś alkohol?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o to co robisz jako rodzic pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł dbać o to co robisz jako rodzic?	Co warto jest ROBIĆ, byś dbał o to co robisz jako rodzic?

Ty i Twoje małżeństwo/związek a picie alkoholu!

Ludzie łączą się ze sobą by razem żyć... dzielić trudy i radości życia! Potem różnie to się układa! Picie alkoholu często potrafi jeszcze bardziej komplikować to co się dzieje w małżeństwie, związku... bywa też sposobem na ucieczkę od tych problemów... coraz trudniej jest wtedy żyć ze sobą razem!

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na Twoje małżeństwo/związek? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na Twoje małżeństwo/związek”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na Twoje małżeństwo/związek”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na Twoje małżeństwo/związek? Dla jasności, proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w swoim małżeństwie/związku przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w swoim małżeństwie/związku dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje małżeństwo/związek?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje małżeństwo/związek?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o swoje małżeństwo/związek pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł dbać o swoje małżeństwo/związek?	Co warto jest ROBIĆ, byś dbał o swoje małżeństwo/związek?

Ty i Twoja praca a picie alkoholu!

Praca niesie za sobą wiele obowiązków, odpowiedzialności, ale też pozwala zarabiać, żyć, porządkuje rytm życia, czasem przynosi satysfakcję, poczucie wartości! W przeciwieństwie do tego co było kiedyś, obecnie coraz mniej miejsca jest w niej na alkohol, który wpływa na efektywność, jakość pracy, bezpieczeństwo

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na to, jak pracowałeś? Proszę oceń i zaznacz to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to jak pracowałeś”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to jak pracowałeś”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to jak pracowałeś! Dla jasności, proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w sprawach pracy przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w sprawach pracy dzięki picu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoją pracę?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoją pracę?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o swoją pracę pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł dobrze pracować?	Co warto jest ROBIĆ, byś dobrze pracował?

Ty i Twoje zdrowie a picie alkoholu!

Tak często życzymy sobie i innym byśmy byli przede wszystkim zdrowi! Kiedy nadmiernie pijesz alkohol naraża to Twój organizm, Twoje ciało na wiele niebezpieczeństw – chorób, powikłań, złego samopoczucia, ale też urazów, wypadków! Wiele z tych niebezpieczeństw daje znać o sobie po pewnym czasie...

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na stan Twojego zdrowia? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na stan mojego zdrowia”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na stan mojego zdrowia”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na stan Twojego zdrowia! Dla jasności, proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Jakie poniosłeś straty zdrowotne przez picie alkoholu?	Co zyskało Twoje zdrowie dzięki picciu alkoholu?
Jakie straty zdrowotne poniosły inne osoby w związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol?	Co zyskało zdrowie innych osób w związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o swoje zdrowie pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś bardziej dbał o swoje zdrowie?	Co warto jest ROBIĆ, byś bardziej dbał o swoje zdrowie?

Ty i Twoje życie towarzyskie a picie alkoholu!

Przyjaciele, krewni, znajomi! Oni mogą być dla nas pomocą, ale i kłopotem! To z kim, jak, ile spędzamy czasu potrafi bardzo wpływać na to co robimy, jak wygląda nasze życie! ...picie alkoholu często zmienia życie towarzyskie... może wpływać na to z kim i jak się spotykamy, co razem robimy i co to wnosi w nasze życie.

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na Twoje życie towarzyskie? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na moje życie towarzyskie”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na moje życie towarzyskie”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na Twoje życie towarzyskie! Dla jasności, proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś w Twoim życiu towarzyskim przez picie alkoholu?	Co zyskałeś w Twoim życiu towarzyskim dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje życie towarzyskie?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na Twoje życie towarzyskie?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o swoje życie towarzyskie pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł mieć dobre życie towarzyskie?	Co warto jest ROBIĆ, byś miał dobre życie towarzyskie?

TY i TWOJA zdolność do bezpiecznego kontrolowania picia alkoholu!

Każdego kto pije może to spotkać... może uszkodzić lub utracić własną zdolność do bezpiecznego kontrolowania picia alkoholu! Zaczyna się pić więcej, częściej, dłużej niż się planowało...a rozpoczęcie picia zaczyna być niebezpieczną grą...bo nie zawsze kończy się na czas...a to niesie różnorodne zagrożenia...dlatego warto byś sam wiedział, na ile nadal potrafisz pić bezpiecznie dla siebie i otoczenia! Od Twojej oceny zależy bezpieczeństwo Twoje, jak i Twoich bliskich oraz innych ludzi, których spotykasz.

1A. Jak picie alkoholu wpłynęło na Twoją zdolność do kontrolowania picia alkoholu? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 100%, gdzie „0” oznacza, że „całkowicie utraciłeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu”, a „10” znaczy, że „całkowicie zachowałeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu”.

w 0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	w 100%
jestem zdolny bezpiecznie kontrolować picie alkoholu										jestem zdolny bezpiecznie kontrolować picie alkoholu

1B. Na czym to polega, że: albo w pełni zachowałeś, albo częściowo uszkodziłeś, albo całkowicie utraciłeś zdolność do bezpiecznego kontrolowania picia alkoholu! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń, które upewniają Ciebie, że widzisz to realnie i trafnie.

Przykład 1
Przykład 2
Przykład 3
Przykład 4
Przykład 5
Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

<p>Co sam zauważasz co może być sygnałem, że masz <i>uszkodzoną lub całkowicie utraciłeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu?</i></p>	<p>Co sam zauważasz co może być sygnałem, że w <i>pełni zachowałeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu?</i></p>
<p>Co zauważają inni ludzie, co Ci mówią co może być sygnałem, że masz <i>uszkodzoną lub utraciłeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu??</i></p>	<p>Co zauważają inni ludzie, co Ci mówią co może być sygnałem, że w <i>pełni zachowałeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu??</i></p>

3. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

↓ Wybierz JEDNĄ z dwóch poniższych opcji (A lub B), która lepiej pasuje do Twojej sytuacji! ↓

<p>Opcja A: Czego warto jest UNIKAĆ, a co warto ROBIĆ, byś mógł skutecznie UTRZYMYWAĆ ABSTYNENCĘ ponieważ <i>masz uszkodzoną lub całkowicie utraciłeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu?</i></p>	<p>Opcja B: Czego warto jest UNIKAĆ, a co warto ROBIĆ, byś mógł DBAĆ O BEZPIECZNE PICIE alkoholu ponieważ <i>w pełni zachowałeś zdolność do bezpiecznego picia alkoholu?</i></p>

UWAGA! WG BADAŃ I Z WIEDZY PRAKTYCZNEJ WYNIKA, ŻE ZDOLNOŚĆ DO BEZPIECZNEGO KONTROLOWANIA PICIA ALKOHOŁU ZACHOWUJE JEDYNNIE 10-15% OSÓB Z PROBLEMEM ALKOHOŁOWYM, A 85-90% MA JĄ USZKODZONĄ LUB CAŁKOWICIE JĄ TRACI! PROSZĘ DOBRZE PRZEMYŚL SWOJĄ SYTUACJĘ!

Ty jako a picie alkoholu!

W życiu pełniimy różne funkcje, czy też role!!! Gdzieś w pracy, w organizacjach, w rodzinie, w środowisku. Niesie to ze sobą różne wyzwania, zadania, odpowiedzialność wobec innych ludzi, czy też świata. Picie alkoholu potrafi bardzo wpływać na to w jaki sposób żyjemy... jak radzimy sobie w różnych sytuacja...

1A. Jak Twoim zdaniem picie alkoholu wpływało na to co robiłeś, jako? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na to co robiłem, jako”, a „10” oznacza, że „picie alkoholu bardzo wpływało na to co robiłem jako”

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na to co robiłeś jako! Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś jako przez picie alkoholu?	Co zyskałeś jako dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol będąc?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, że w taki sposób piłeś alkohol będąc?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o to co robisz jako pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł dbać o to co robisz jako?	Co warto jest ROBIĆ, byś dbał o to co robisz jako?

Ty i a picie alkoholu!

Życie każdego z nas składa się z tak wielu rzeczy... tak wiele potrafi się dziać w ciągu jednego dnia... Otaczają nas ludzie, rzeczy... dzieje się tyle spraw... my staramy się wykorzystać własne umiejętności, wiedzę, doświadczenie, by dalej żyć... kiedy picie alkoholu potrafi bardzo wpływać w różny sposób na nasze życie i nas samych... dlatego tutaj masz okazję zastanowić się nad jedną z takich spraw...

1A. Jak picie alkoholu wpływało na? Proszę ocenić i zaznaczyć to na skali od 0 do 10, gdzie „0” oznacza, że „picie alkoholu zupełnie nie wpływało na”, a „10” znaczy, że „picie alkoholu bardzo wpływało na

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nie wpływało										bardzo wpływało

1B. Na czym to polegało, że picie alkoholu wpływało w takim stopniu, jak zaznaczyłeś na skali powyżej, na Proszę uzasadnij to krótkim opisem kilku sytuacji, zdarzeń.

Przykład 1

Przykład 2

Przykład 3

Przykład 4

Przykład 5

Przykład 6

2. Chcąc trafnie ocenić sytuację pomyśl teraz nad poniższymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Co traciłeś przez picie alkoholu?	Co zyskałeś dzięki picciu alkoholu?
Co traciły inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na?	Co zyskały inne osoby w związku z tym, jak picie alkoholu wpłynęło na?

3. Szukając tego „co dobre” skup się na poniższych pytaniach i napisz swoje wnioski.

Jak umiałeś dbać o pomimo picia alkoholu?	O jakich Twoich mocnych stronach to świadczy? (o tym co umiesz, co wiesz, co jest ważne)

4. By móc dalej „budować życie” zastanów się nad następującymi pytaniami i napisz swoje wnioski.

Czego warto jest UNIKAĆ, byś mógł bardziej dbać o?	Co warto jest ROBIĆ, byś bardziej dbał o?