Päihteettömyys-päiväkirja

Päihteettömyyskokeilu kestää seuraavan ajanjakson: ___/___ - ___/___ 20___

Pvm	Merkitse ajatuksiasi, kun sinun tekisi mieli käyttää päihteitä tai koet vaikeita tunteita. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)	Merkitse myönteisiä, päihteettömyydestä johtuvia ajatuksia. (tapahtuma, ajatukset, tunteet)