MOTIVACIÓN · 15 MINUTOS

MIS RAZONES *para cambiar*

Cuando el antojo apriete, vuelve a leer esta hoja.

1 LO QUE MÁS ME IMPORTA EN LA VIDA

Marca tus 3 valores más importantes. Después escribe cómo el alcohol (o la adicción) te aleja de ellos.

- ☐ Mi familia
- ☐ Mi fe
- ☐ Mi salud
- ☐ Mis hijos
- ☐ Mi trabajo
- ☐ Mi dignidad
- ☐ Mi pareja
- ☐ Mi libertad
- ☐ Mi comunidad
- ☐ Mis sueños
- ☐ Mi paz
- ☐ Ser ejemplo

El alcohol me aleja de esto porque: _____

2 MI ESCALERA DE METAS

Esta semana voy a...

En un mes quiero...

En un año me veo...

3 CARTA A MÍ MISMO/A

Escríbele a la persona que eres en tus peores días. ¿Qué te diría la versión de ti que ya salió adelante?

Querido/a _____,

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357