

PUNTO 5

NON DIMENTICARE IL TUO OBIETTIVO

Rileggi ogni volta che ne avrai bisogno le indicazioni che questo opuscolo ti ha fornito e consideralo come una guida per essere continuamente **sostenuto e rinforzato nella tua decisione**.

Se hai già provato a smettere saprai anche che può risultare difficile.

Tuttavia **parlare** con chi ti sostiene in questa decisione, ti **aiuterà** a superare i momenti di difficoltà.

Se ti capita di non riuscire a modificare le tue abitudini, pensa alle ragioni che ti inducono a farlo e **rivedi le strategie** che sembrano non aver funzionato.

Non scoraggiarti, non pensare di aver sbagliato, hai già fatto un passo avanti rispetto a quando hai iniziato ad attivarti.

Non rinunciare solo perché hai avuto una brutta giornata.

Affronta i problemi giorno per giorno, uno alla volta e al momento in cui si presentano; impara ad affrontarli **con fiducia e senza tensione** e tutto sarà più facile.

Ricordati

Se hai problemi rivolgiti ad un amico, al tuo medico di famiglia, ai servizi specialistici o alle associazioni che sono presenti sul tuo territorio.

Alcuni numeri utili li trovi sul retro del libretto



**Bere meno è meglio;
adesso lo sai,
sai di più e ...rischi meno.**