

Terugkijken op mijn IkPas periode

Succesvolle alcoholvrije momenten

Op welke momenten kon ik de drank makkelijk laten staan.

Redelijk succesvolle alcoholvrij momenten

Op welke momenten kon ik de drank redelijk laten staan.

Drinkmomenten

Op welke momenten kon ik de drank niet of nauwelijks laten staan.

Moeilijke momenten

Op welke momenten kon ik de drank moeilijk laten staan.

Wat is achteraf gezien de beste manier voor mij om in deze situatie alcoholvrij te blijven?

Mijn plan voor de rest van het jaar

Momenten waarop ik het komende jaar geen alcohol meer ga drinken

Momenten waarop ik het komende jaar wellicht alcohol ga drinken

Momenten waarop ik het komende jaar wel alcohol ga drinken

Aantal glazen per week

Dag	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Aantal glazen							