

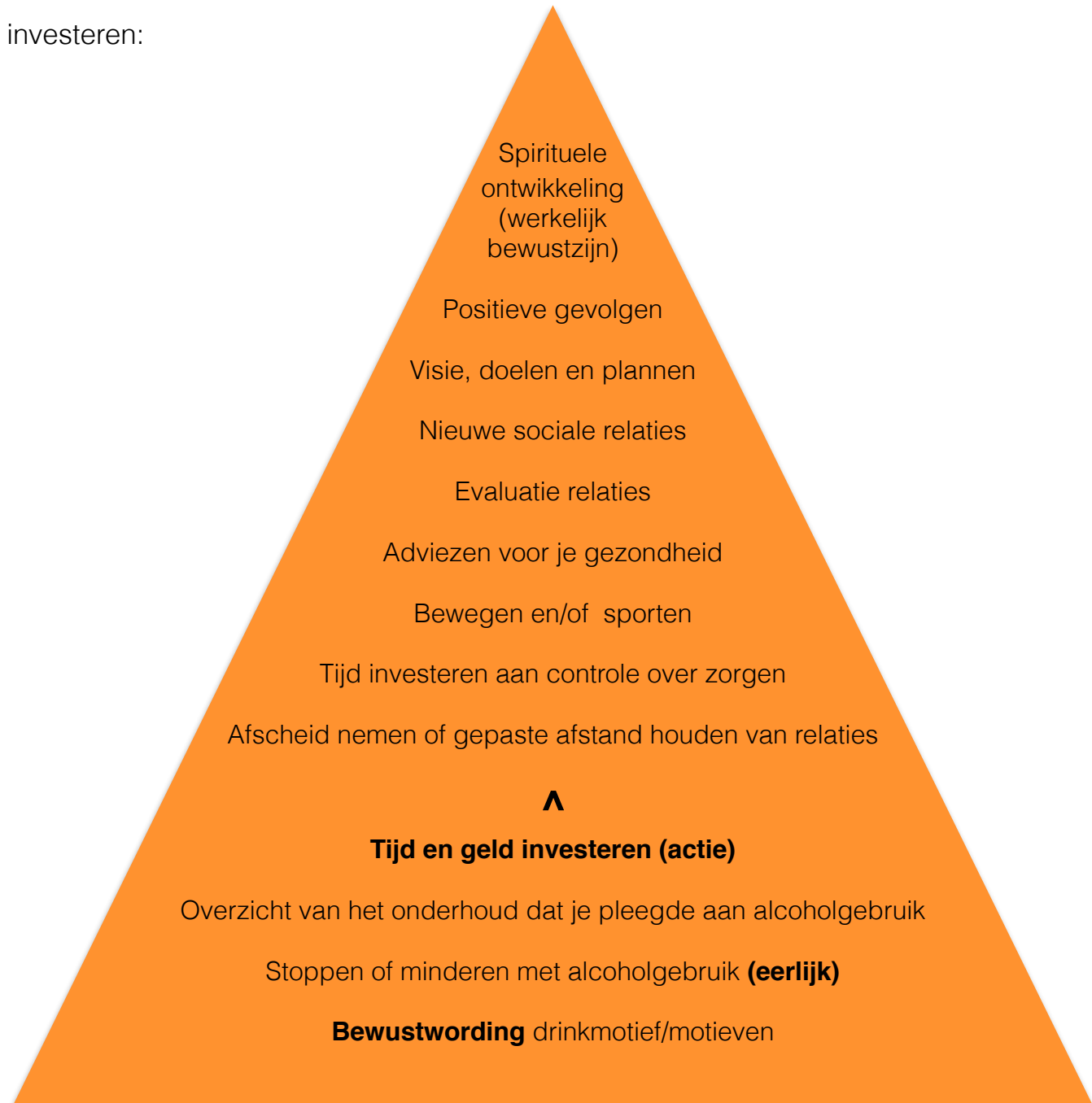
Jouw transformatie piramide waarin je gaat investeren:

Vul de tijd en geld in die je hebt berekend:

Tijd (totaal).....aan jouw beste versie.

Geld (totaal).....aan jouw beste versie.

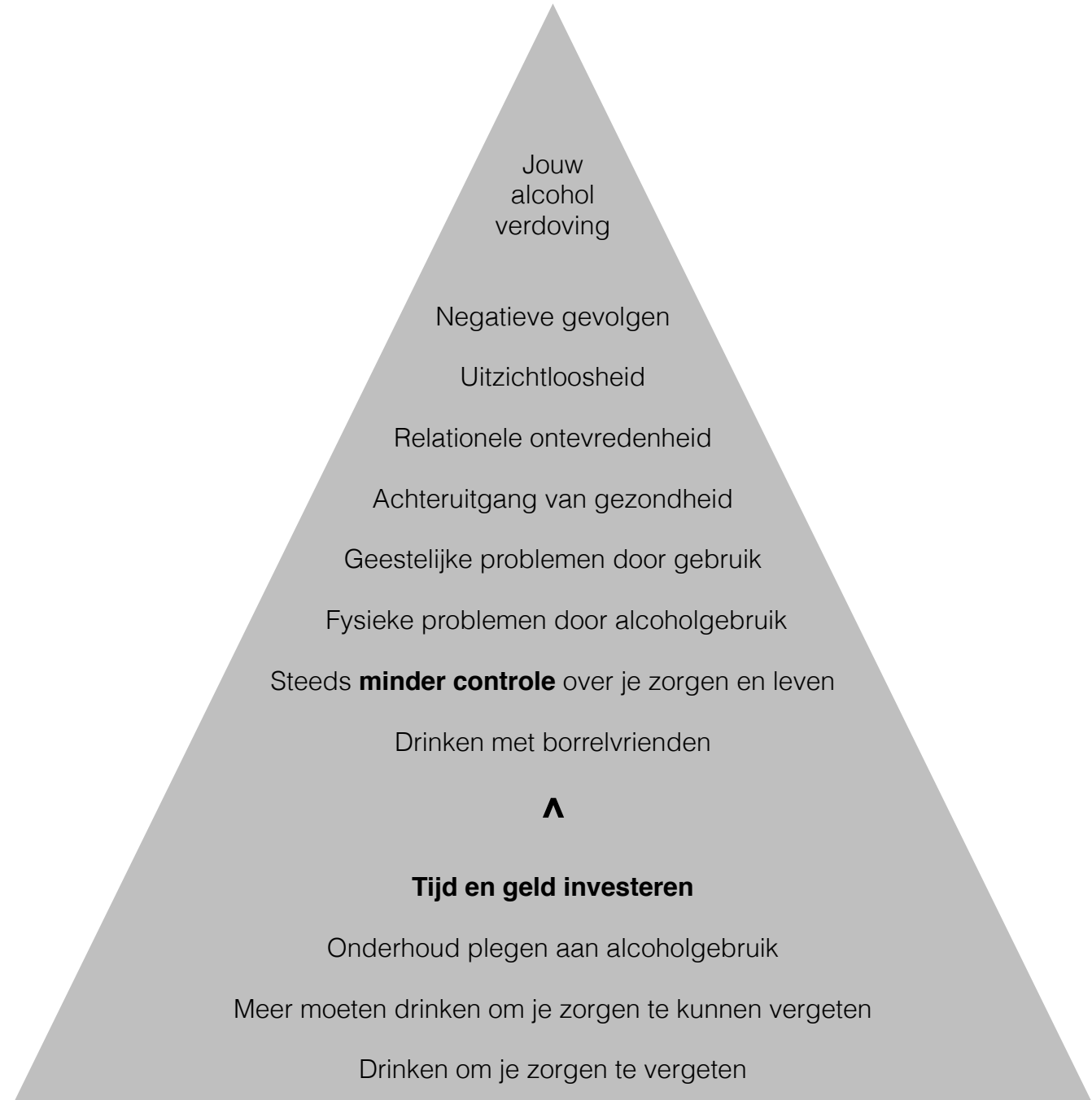
Energie



Jouw piramide waarin je investeerde:

Tijd.....?.....aan jouw drinkende versie.

Geld.....?.....aan jouw drinkende versie.



Verdeel je tijd die je kunt investeren in jouw transformatie piramide aan:

1. Besteed tijd.....aan controle krijgen over je zorgen.
2. Besteed tijd.....aan afscheid nemen en/of gepaste afstand houden van relaties die jouw drinkmotief onderhielden.
3. Besteed tijd.....aan bewegen en sporten wat je leuk vindt.
4. Besteed tijd.....aan persoonlijk advies om je gezondheid te bevorderen.
5. Besteed tijd.....aan het evalueren van relaties die je onderhoud.
6. Besteed tijd.....aan nieuwe relaties.



Behoed jezelf voor uitstelgedrag!

Bereid je iedere dag voor op de volgende dag.

Ontwikkel het vermogen om bevrediging uit te stellen.

Als jij controle hebt over jouw zorgen en tijd over hebt, ga dan aan de slag met punt: 7, 8 en 9.

Als jij controle over jouw zorgen hebt; besteed dan de tijd die je kunt investeren aan:

7. Besteed tijd..... aan het bedenken van jouw visie, jouw droom!

Wandel, beweeg, sport en overleg met mensen over jouw droom, jouw visie. Mediteer! Volg je hart als je nadenkt over jouw visie (droom). Uiteindelijk weet jij diep van binnen wat je wil. Neem de tijd om erachter te komen en geniet van dit proces. Wees vooral trots op jezelf dat je bent gestopt of geminderd met alcohol drinken en dat je jouw zorgen onder controle hebt. Nu je jezelf niet meer verdoofd ben je continu in ontwikkeling. Je leeft werkelijk! Jouw leven, jouw ontwikkeling kan niet zonder jouw visie. Schrijf je visie (droom) vervolgens uit. Doe dit over vijf jaar. Het lijkt je misschien ver weg maar vergelijk het eens met het aantal jaren dat je alcohol dronk en waar dit je heeft gebracht. Jouw visie is jouw hart (gedachten, gevoelens, emoties, gedrag), jouw waardevolle en liefdevolle werkelijke zijn.

7a. Besteed tijd.....aan doelen en plannen.

Plan acties om jouw doelen voor je visie (droom) te verwezenlijken. Zorg ervoor dat deze tijdgebonden zijn. Houd er rekening mee dat plannen onderhevig is aan verandering. Nogmaals: Geniet van wat de dag je brengt en om wie je nu bent en waar je naartoe gaat. Tijdens je plannen zijn problemen onvermijdelijk! Deze problemen zijn niet te vergelijken met de problemen die de negatieve sociale gevolgen door alcoholgebruik met zich meebrachten. Deze (nieuwe) problemen verschaffen je op een positieve manier inzicht, wijsheid en kennis.

8. **Positieve gevolgen zullen ook voor jou een logisch gevolg zijn!**



9. Spiritualiteit is een veel gebruikt woord tegenwoordig. Het heeft te maken met jouw geest, jouw persoonlijke innerlijke ervaring, jouw bewustzijn. Het woord bewustzijn staat voor jouw vermogen om de wereld waar te nemen, te verwerken, te beleven en te beseffen. Als jij je **niet verdoofd met alcohol**, dan krijg je vanzelfsprekend een andere beleving, andere communicatie (relaties) en uitkomst daarvan; dan dat je jezelf verdoofd met alcohol. Jouw andere uitkomst staat voor een waardevollere en liefdevollere versie van jezelf. Jouw beste versie!