

Voici comment j'ai réussi
à cesser de boire...

Facilement!



SOBRI & THÉ



Le PLAN



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

Le meilleur moyen de réaliser l'impossible est de croire que c'est possible
Alice Au Pays Des Merveilles

Comme complément à la formation, j'ai eu l'idée d'inclure un cahier d'exercice dans, lequel tu peux ajouter toutes les informations à propos de ton plan.

C'est un document qui pourra t'accompagner dans ton cheminement sans alcool



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

On peut trouver le bonheur même dans les moments les plus sombres... Il suffit de se souvenir d'allumer la lumière

Albus Dumbledore

Fait une liste des raisons pour lesquelles tu as choisi de cesser de boire



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

La vie est vraiment simple, mais nous insistons à la rendre compliqué
Confucius

Écrit quels sont tes avantages à cesser de boire



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

L'optimiste ne refuse jamais de voir le côté négatif des choses; il refuse simplement de s'attarder dessus

Alexandre Lockhart

Donne une description détaillée de ce qui se passera si tu décides de boire



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

Vivre, ce n'est pas attendre que l'orage passe. Vivre, c'est apprendre à danser sous la pluie

Sénèque

Ajoute tes idées de breuvages sans alcool



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

Tout ce que tu as toujours voulu est de l'autre côté de la peur
George Adair

Écrit ta liste de choses à faire pour te tenir occupé



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

La vie c'est comme une bicyclette il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre
Albert Einstein

Décris à quoi ressemble pour toi une journée parfaite



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

Si tu peux le rêver, tu peux le faire

Walt Disney

Identifie ton système de support et tes ressources



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com

Comment survivre à un party

-Avec qui? (Si possible avec des gens qui supporte tes choix)

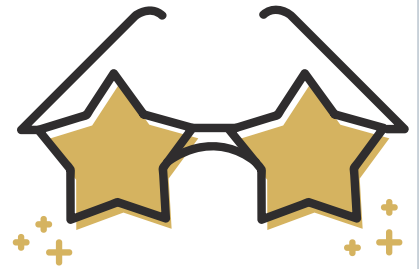
-Comment? (Ton propre moyen de transport est toujours le meilleur choix)

-Pourquoi? (Quelle occasion, est-ce que ça te tente?)

-Quoi? (Que vas tu boire?)

-Quand? (À quel heure planifies tu partir?)

-Où? (Est-ce un endroit où tu te sens à l'aise?)



SOBRI & THÉ

www.suzymarmen.com