

**LAST
ORDERS**

डिंक्स डायरी






कई दिनों के बाद लिखने के बदले हर बार डिंक करने के तुरंत बाद, या हर दिन के अंत में सेवन की गई मात्रा की जानकारी को लिखने का प्रयास करें। इसे जितना बन पड़े उतनी ईमानदारी से पूरा करने की कोशिश करें।

नाम:

इस सप्ताह पीए गए
यूनिटों की कुल संख्या =

तारीख:

पिछले सप्ताह पीए गए
यूनिटों की कुल संख्या =

दिन	आपने क्या पीया? 	आपने कितनी पी? (डिंक्स की संख्या) 	आपने कितना खर्च किया? 	पीने से पहले आप कैसा महसूस कर रहे थे? 	पीने के बाद आप कैसा महसूस कर रहे थे? 
उदाहरण	रेड वाइन	4 गिलास	£8.50	खुश / निराश / दुःखी	बेहतर / ग्लानि / और भी खराब
सोमवार					
मंगलवार					
बुधवार					
बृहस्पतिवार					
शुक्रवार					
शनिवार					
रविवार					

इनके साथ सहयोगिता में

कॉल करें: 0800 066 5362 ईमेल: info@nottinghamrecoverynetwork.com वेबसाइट: www.nottinghamrecoverynetwork.com



Drug & Alcohol support in Nottingham



Nottingham
City Council



Hindi