

شراب پینے کی ڈائری



کئی دن کے بعد لکھنے کی بجائے شراب پینے کے
بر موقع سے پہلے یا فوری طور پر یا ہر دن کے آخر
میں، معلومات کو لکھنے کی کوشش کریں۔ جتنا
ہو سکے ایماندار ہونے کی کوشش کریں۔

اس ہفتے استعمال ہونے
والی شراب کے کل یونٹس =

نام:

پچھلے ہفتے استعمال کی
گئی شراب کے کل یونٹس =

تاریخ:

شراب پینے کے بعد آپ کو کیسا محسوس ہوا؟	شراب پینے سے پہلے آپ کیسا محسوس کرتے تھے؟	آپ نے کتنا خرچ کیا؟	آپ نے کتنا پیا؟ (ڈرنکس کی تعداد)	آپ نے کیا پیا؟	دن
بہتر / احساس جرم / بدتر	خوش / افسردہ / اداس	£8.50	4 گلاس	سرخ وائن	مثال
					پیر
					منگل
					بدھ
					جمعرات
					جمعہ
					ہفتہ
					اتوار

شراکت داری میں **کال کریں: 0800 066 5362** ای میل: info@nottinghamrecoverynetwork.com **ویب سائٹ:** www.nottinghamrecoverynetwork.com

Urdu

