

Mein Notfallplan

Die ersten vier Schritte sind immer dieselben.

Immer. Keine Ausnahmen. In genau der Reihenfolge. *Sofort.*

- 1. Raus aus der Situation.
- 2. Ein Liter kaltes Sprudelwasser auf ex.
- 3. Essen — Traubenzucker sofort, dann etwas Richtiges.
- 4. Ihren Brief an Sie selbst lesen oder die eigene Standpauke auf dem Handy anhören.

Hier ist Platz für Ihren ergänzenden persönlichen Plan:

Schritt 5

.....

.....

Schritt 6

.....

.....

Schritt 7

.....

.....

Aktualisieren Sie diesen Plan, wenn sich etwas ändert. Wenn ein neuer Trigger auftaucht. Wenn eine Soforthilfe besser funktioniert als eine andere. Ein guter Notfallplan ist kein fertiges Dokument. Er ist ein lebendiges. Teilen Sie ihn, wenn Sie mögen, mit einer Vertrauensperson.

Gaby und Bernd Guzek wünschen Ihnen stabile 24 Stunden!

www.alkohol-ade.com