

Arbetsblad för verktyget “för- och nackdelsanalys” SMART Recovery Sverige

Den substans eller aktivitet som jag överväger är: _____ Datum: _____

Fördelar eller nackdelar med att bruka eller göra Beteckna varje sak kortsiktigt tänkande (kt) eller långsiktigt tänkande (lt)	
Fördelar (belöningar och vinster)	Nackdelar (risker, kostnader och förluster)
Fördelar och nackdelar med att INTE bruka eller göra Beteckna varje sak kortsiktigt tänkande (kt) eller långsiktigt tänkande (lt)	
Fördelar (belöningar och vinster)	Nackdelar (risker, kostnader och förluster)