

Minun valintani

Tavoitteena on tunnistaa riskitilanteita ja virheellisiä ajatuksia, joiden pohjalta syntyy päätös pelata.

1. Mieti kertaa, jossa tunsit voimakasta halua pelata tai olit riskitilanteessa.
2. Tunnista virheellisiä ajatuksia, jotka johtavat pelaamaan
3. Korvaa virheelliset ajatukset toimivammalla ajatuksella, joka tukee paremmin omia tavoitteitasi.
4. Kirjaa vaihtoehtoisia toimintatapoja pelaamiselle ja niiden seuraukset.

Kuvaile riskitilanne	Automaattinen ajatus, joka johtaa pelaamaan enemmän kuin kuvittelin	Uusi, korjaava ajatus, joka auttaa minua hallitsemaan pelaamistani	Miten toimin?	Mitä siitä seuraa?
<i>Olen väsynyt.</i>	<i>Haluan rentoutua.</i>	<i>En pelaa, koska sen jälkeen olen taas pettynyt itseeni.</i>	<i>Menenkin saunaan.</i>	<i>Olen tyytyväinen, etten pelannut. Nyt olen aidosti rentoutunut.</i>