



SEURAAAN TAVOITETTANI!



Tavoitteeni rahapelaamisen suhteen on

Tavoitteeni saavuttamisesta seuraa minulle näitä
positiivisia asioita **1. Jo tulevina kuukausina:**

2. Vasta pidemmän ajan päästä:

Seuraan tavoitteessa edistymistä

Palkitsen itseäni onnistumisistani



TEEN TAVOITTEEN SAAVUTTAMISESTA HELPOMPAA



Rajoittamalla pelaamaan pääsyä seuraavilla tavoilla

Tekemällä enemmän näitä minulle tärkeitä /mieluisia
asioita

Muut tunnistamani olennaiset keinot, jotta muutos
helpottuu



USKOANI MUUTOKSEEN PIDÄN YLLÄ



Saamalla kannustusta (mistä/keneltä?)

Seuraamalla muiden onnistumisia

Ajattelemalla itsestäni ja mahdollisuuksistani
