

# Muutostoivelomake

Harjoituksen idea on konkretisoida, minkälaisiin asioihin toivot muutosta. Kirjaamalla ylös omia muutostoiveita asia konkretisoituu ja mieli johdattelee sinua alitajuntaisesti toivetavoitettasi kohti.

## Harjoitus

Lue alla olevat vaihtoehdot ajatuksella ja valitse maksimissaan 3 toivetta, joihin kaipaavat muutosta. Mieti, mihin asioihin haluat/kykenet tällä hetkellä keskittymään ja panostamaan.

Arvioi valitsemiesi muutostoiveiden nykytilaa. Kirjaa viereen tilannettasi vastaava arvosana toiveen viereen.

1= En olle tyytyväinen tähän hetkiseen tilanteeseen

10 = Täysin tyytyväinen tähän hetkiseen tilanteeseen

- 
1. Opin tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani (mm. pelihimo, vihaisuus, nopeat tunteiden vaihtelut, levottomuus ja tylsistyminen) \_\_\_\_\_
  2. Toivottomuus vähenee. \_\_\_\_\_
  3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät. \_\_\_\_\_
  4. Epäonnistumisen tunne vähenee. \_\_\_\_\_
  5. Arvottomuuden tunne vähenee. \_\_\_\_\_
  6. Ahdistuneisuus vähenee. \_\_\_\_\_
  7. Keskittymiskykyni paranee ja olen enemmän läsnä. \_\_\_\_\_
  8. Huolehdin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani, esim. liikunta, ruokailu, päihteet. \_\_\_\_\_
  9. Stressioireet helpottuvat, kuten univaikeudet, päänsärky, verenpaine laskee. \_\_\_\_\_
  10. Uupumus ja väsymys vähenee. \_\_\_\_\_
  11. Masentuneisuus vähenee. \_\_\_\_\_
  12. Itsetuhoiset ajatukset vähenevät. \_\_\_\_\_
  13. Vietän aikaa läheisteni kanssa. \_\_\_\_\_
  14. Huolehdin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani. \_\_\_\_\_
  15. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani vähenevät (epäily, valehtelu, riitely, uhkailu). \_\_\_\_\_
  16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa. \_\_\_\_\_
  17. Eristäytyminen tai ulkopuolisuuden tunne vähenee. \_\_\_\_\_
  18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa paranee (mm. väsymys, myöhästely, poissaolot, ristiriidat, ajankäyttö). \_\_\_\_\_
  19. Talouteni kohenee ja rahat riittävät arjen kuluihin \_\_\_\_\_
  20. Selvitän talous- ja velka-asioitani. \_\_\_\_\_
  21. En ota lainaa, luottoa tai pikavippejä, käytä säästöjä, myy omaisuutta tai nosta luottokortin käyttörajaa. \_\_\_\_\_
  22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani. \_\_\_\_\_
  23. Opin ymmärtämään rahapelaamistani (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut). \_\_\_\_\_