

Muutostyölomake

Harjoitus

Siirrä edellisellä sivulla tekemästäsi muutostoivelomakkeesta tärkeimpänä pitämäsi muutostoive sekä sille antama-si numero tälle muutostyölomakkeelle.

Muutostoiveesi ja sen arvosana: _____

Pohdi nyt rahapelaamisen vaikutusta kyseiseen asiaan omassa elämässäsi.

1. Mikä on rahapelaamisen vaikutus antamaasi numeroon?

Miten pelaamisen jääminen pois elämästäsi näkyisi tämän muutostoiveen osalta käytännössä?

2. Kuinka tärkeänä näet pelaamisen lopettamisen, jotta voisit parantaa elämäsi tämän muutostoiveen osalta yleisemminkin?

3. Mitä pitäisi tapahtua seuraavaksi, jotta pääsisit yhdellä numerolla parantamaan tätä muutostoivetta? Millä tavoin siis lähdet etenemään tavoitettasi kohti? Millaisten konkreettisten tekojen avulla?

4. Pohdi hieman mikä pelaamisen lopettamisessa on ollut tähän mennessä hankalinta? Uskotko, että tämä hankaluus on voitettavissa? Mitä tarvitsisit tueksesi?

5. Olet aikaisemmin elämässäsi todennäköisesti saanut onnistumisen kokemuksia erilaisten vastoinkäymisten voittamisesta. Pohdi hetken aikaa, voisitko niiden onnistumisen kokemuksia hyödyntää tämän vastoinkäymisen voittamisessa?