



Övning: En uppföljningsplan för att kontrollera spelandet

Varför?

Du skapar en plan som ska stödja dig i att kontrollera ditt spelande och hjälpa dig att fortsätta förändringen efter egenvårdsprogrammet.

Hur?

Komplettera svaren genom att använda dig av de övningar du gjort tidigare och dina nuvarande tankar. Om du vill gå tillbaka till själva övningarna kan du se numren på övningarna efter frågan.

När planen är klar ska du hålla den synlig, till exempel på kylskåpsdörren eller som en skärmdump på din telefon. Planen hjälper dig att komma ihåg dina mål och hitta konkreta sätt att uppnå dem, särskilt när din motivation sviktar eller du behöver stöd.





















