



Övning: Vad hjälper mig?

Varför?

Förändring sker inte ensam, inte heller bara genom ren viljestyrka. Denna övning hjälper dig att identifiera konkreta faktorer som kan stödja dig och vara tillgängliga för dig just nu. När du vet vad som hjälper dig och vad som inte hjälper dig, kan du planera din vardag med realism och mildhet.

Detta ökar motivationen, stärker hoppet och hjälper dig att bygga upp ett liv där spelade inte dominerar för mycket.

Hur?

Svara på frågorna nedan. De vägleder dig att identifiera dina egna resurser, önskningar och konkreta former av stöd.

Du kan välja de frågor som verkar relevanta för dig just nu.

Skriv dina svar på formuläret eller diskutera dem med någon du litar på.

Frågor att fundera över











Hurudana saker minskar stress eller lugnar ner mig? Skriv ner andra saker än spelande.







