



Harjoitus: Jatkosuunnitelma pelaamisen hallintaan

Miksi?

Laadit itsellesi suunnitelman, joka tukee sinua pelaamisen hallinnassa ja auttaa viemään muutosta eteenpäin myös omahoito-ohjelman jälkeen.

Miten?

Täydennä vastauksesi hyödyntämällä aiemmin tekemiäsi harjoituksia ja tämänhetkisiä ajatuksiasi. Jos haluat palata itse tehtäviin, näet aihetta käsittelevien harjoitusten numerot kysymyksen perässä.

Kun suunnitelma on valmis, pidä se näkyvillä, esimerkiksi jääkaapin ovesa tai kuvakaappauksena puhelimesi. Suunnitelma auttaa sinua muistamaan tavoitteesi ja löytämään konkreettisia keinoja erityisesti silloin, kun motivaatio horjuu tai kaipaat tukea.

















8. Seuraavat asiat saavat minut helposti lipsumaan vanhoihin pelaamistottumuksiini tai tekemään pelaamisen hallinasta vaikeaa





