



Harjoitus: Mikä minua auttaa?

Miksi?

Muutos ei tapahdu yksin eikä pelkästä tahdonvoimasta. Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan konkreettisia tekijöitä, jotka voivat olla tukenasi ja käytettävissäsi juuri nyt. Kun tiedät, mikä sinua auttaa ja mikä ei, voit suunnitella arkeasi realistisesti ja armollisesti.

Tämä lisää motivaatiota, vahvistaa toivoa ja auttaa sinua rakentamaan elämää, jossa pelaaminen ei hallitse liikaa.

Miten?

Vastaa rauhassa alla oleviin kysymyksiin. Ne ohjaavat sinua tunnistamaan omia voimavarojasi, toiveitasi ja konkreettisia tuen muotoja.

Voit valita kysymyksistä ne, jotka tuntuvat merkityksellisiltä juuri nyt.

Kirjoita vastaukset lomakkeeseen tai keskustele niistä luotettavan henkilön kanssa.

Pohdittavia kysymyksiä















