

	PELAAMISEN JATKAMINEN	PELAAMISEN MUUTTAMINEN (RAJOITTAMINEN TAI LOPETTAMINEN)
MYÖNTEISET SEURAUKSET MINULLE	<p>1. Kirjaa tähän sarakkeeseen nykyisenkaltaisen pelaamisesi jatkamisen myönteisiä seurauksia (ilot, hyödyt yms.) sinulle.</p> <p>Tähän kohtaan listaamasi asiat ovat pelaamisesi syitä ja samalla myös muutoksen esteitä.</p>	<p>2. Kirjaa tähän sarakkeeseen nykyisenkaltaisen pelaamisesi lopettamisen/rajoittamisen myönteisiä seurauksia (ilot, hyödyt yms.) sinulle.</p> <p>Tähän kohtaan listaamasi asiat ovat perusteitasi muutoksen teolle. Nämä seikat motivoivat sinua muutokseen.</p>
KIELTEISET SEURAUKSET MINULLE	<p>3. Kirjaa tähän sarakkeeseen nykyisenkaltaisen pelaamisesi jatkamisen kielteisiä seurauksia (surut, haitat yms.) sinulle.</p> <p>Tähän kohtaan listaamasi asiat ovat perusteitasi muutoksen teolle. Nämä seikat motivoivat sinua muutokseen.</p>	<p>4. Kirjaa tähän sarakkeeseen nykyisenkaltaisen pelaamisesi lopettamisen tai rajoittamisen kielteisiä seurauksia sinulle.</p> <p>Tähän kohtaan listaamasi asiat ovat pelaamisesi syitä ja samalla myös muutoksen esteitä.</p>

Tee lauseita itsellesi:

”Pelaamisen lopettamista tai muuttamista vaikeuttaa

_____ (kts. Punaiset sarakkeet 1 & 4),
 mutta voin vaikuttaa tähän tekemällä/ajattelemalla/muistuttamalla _____
 (kts. Vihreät sarakkeet 2 & 3)”