

PRINTTAA ITSELLESI
MUISTILAPPU, JOKA KULKEE
MUKANASI SINNE MINNE SINÄKIN.

1) TULOSTA
2) LEIKKAA
3 TAITTELE TASKUUN SOPIVAKSI



Ville Lång, Sulkapalloilija, Suomen Mestari 2005–2014

1



PYSÄHDY HETKEKSI

VALITSENKO MUUTOKSEN NYT?

Muistilappu sinulle, joka haluat muuttaa rahapelaamistasi



2



AJATUS + TUNNE ≠ TOIMINTA!

AJATUS ON EHDOTUS,
JOTA MINUN EI OLE
PAKKO NOUDATTAA!

- Tunteita ja ajatuksia tulee ja menee. Tiedostan ne.
- Tunnistan toimintamahdollisuudet.
- Päätän itse, mitä tulee tapahtumaan.

3



MITÄ VOITAN, KUN OLEN PELAAMATTA?

MITÄ HÄVIÄN, KUN PELAAN?

- Raha-asiani?
- Arkeni sujuvuuden?
- Nukkumiseni?
- Ajankäyttöni?
- Terveytteni?
- Arvoni?
- Harrastukseni?
- Ihmissuhteeni?
- Mieleni tasapainon?

4

SYYNI PELATA?

SYYNI OLLA PELAAMATTA!

Minun on pakko?

Voin valita itse!

Jos kokeilen vain vähän?

Pelirajojen noudattaminen on vaikeaa!

Ei ole muuta tekemistä?

Haluan keksiä muuta tekemistä!

Tappiot on saatava

kuitatuiksi?

Rahani säästyvät pelaamatta!

Jos tänään kävisi

tuuri ja voittaisin?

Mietin pelaamistani pidemmällä aikajänteellä!

5

MITKÄ KEINOT TOIMIVAT MINULLE?

Kokeilen uutta

Luon uusia rutiineja

Käytän mielikuvitustani

Keskustelen luotettavan läheiseni kanssa

Soitan tai chattaan Peluuriin

Puhun avoimesti ja haen tukea

Vältän pelipaikkoja

Lataan esto-ohjelman

Vaikeutan pelaamistani

Tartun muuhun toimeen

Haen uusia kiinnostuksen kohteita

Nautin toisten seurasta

OLEN PUNNINNUT PÄÄTÖKSENI SEURAUKSIA KUKKAROLLENI, MIELIALALLENI JA IHMISSUHTEILLENI

Pystyn välttämään pelaamisen, kun noudatan
hädän hetkellä näitä kolmea keinoani:

1.

2.

3.



PELUURI AUTTAA,
KUN PELAAMINEN HAITTAA

Soita 0800 100 101
www.peluuri.fi

**Muistilappu sinulle, joka
haluat muuttaa rahapelaamistasi**