

## Pelaamisen plussat ja miinukset

Pohdi, mitä hyötyä tai haittaa pelaamisestasi tai sen lopettamisesta on.

Mitä positiivisia asioita pelaaminen tuo elämääsi nyt?

Mitä negatiivisia asioita pelaaminen tuo elämääsi nyt?

Mitä negatiivisia asioita pelaaminen voi tuoda elämääsi tulevaisuudessa?

Mitä negatiivista voisi seurata pelaamisen lopettamisesta?

Mitä positiivista voisi seurata pelaamisen lopettamisesta?

Mikä on sinun tavoitteesi? Haluatko vähentää pelaamista vai lopettaa sen kokonaan?

Mitä konkreettisia toimenpiteitä voisit tehdä, jotta pääsisit tavoitteeseesi?

Jos tavoitteenasi on vähentäminen, aseta esimerkiksi itsellesi pelibudjetti tai aikaraja pelaamiselle viikossa. Sulje tietyt pelit, esimerkiksi nettiarvat kokonaan pelaamisesi ulkopuolelle.

- Pelibudjetti €/viikko
- Peli-aika h/viikko
- Pelit, joita en pelaa

Tiputa esimerkiksi kokonaisuudessaan pelaamiseen käyttämäsi rahamäärä puoleen seuraavan kahden viikon aikana.

Kirjaa itsellesi aikaan sidottu tavoitteesi:

Mitkä asiat ovat itsellesi esteenä pelaamisen vähentämiselle? Kuinka voisit taklata nämä esteet? Kirjaa itsellesi tavoitteesi saavuttamisen esteet ja miten ylität ne:

Mieti miksi sinulle on tärkeää päästä tavoitteeseesi? Ja mitä seuraa siitä, jos et tee nykyiseen pelaamiskäyttäytymiseesi muutosta? Kirjaa ajatuksesi: