

Mieti itsellesi tyypillisiä ajatuksia liittyen pelaamiseen ja pelitapahtumaan. Miksi valitsit juuri tietyn pelipaikan? Miksi valitsit juuri tietyn pelin? Mieti sen jälkeen ovatko ajatuksesi olleet järkeviä ja jos ei, niin miksi ei? Toisin sanoen korjaa virheellinen uskomus paikkansa pitävällä ajatuksella. Käytä korjaavia ajatuksia aina, kun virheellinen ajatus hiipii mieleesi.

Esimerkki:

Virheellinen ajatus: Pelaaminen on nopea tapa ansaita rahaa.

Miksi se on virheellinen? Rahapelaamisessa voittokertoimet ovat aina pelaajaa vastaan. On epätodennäköistä, että poistuisin pelitapahtumasta voitokkaana. Vaikka voittoja tulisikin, niin todennäköisesti käyttäisin ne lisäpeleihin suurempien voittojen toivossa. Lisäksi jos pelaaminen olisi helppoa, se ei tuottaisi niin minulle paljon huolta, ahdistusta ja stressiä.

Korjaava ajatus: Pelaaminen on nopea tapa menettää rahaa.

Virheellinen ajatus 1:

Miksi se on virheellinen?

Korjaava ajatus:

Virheellinen ajatus 2:

Miksi se on virheellinen?

Korjaava ajatus:

Jatka tarvittaessa uuteen tiedostoon.