

2. Il momento di fare una scelta

Questo esercizio riguarda la valutazione costi/benefici del ridurre o sospendere il gioco. Questo dovrebbe aiutarti ad identificare possibili vantaggi e svantaggi legati alle tue abitudini di gioco e può aiutarti a mantenere la motivazione ed il coinvolgimento necessari per migliorare la tua situazione attuale.

Cose **negative** che potrebbero accadere se continuassi a giocare:



Cose **positive** che potrebbero accadere se smettessi di giocare:

