

2. Vägskaalen

Den här övningen går ut på att uppskatta problemen och fördelarna med att sluta eller minska ditt spelande. Det borde hjälpa dig att identifiera möjliga fördelar och nackdelar med dina spelvanor, och kan hjälpa dig att hålla motivationen uppe och stärka din vilja att förbättra din nuvarande situation.

Negativa saker som kan hända om jag fortsätter att spela:



Positiva saker som kan hända om jag slutar att spela:

