

Muutostoivelomake

Harjoituksen idea on konkretisoida minkälaisiin asioihin toivot muutosta. Kirjaamalla ylös omia muutostoiveita asia konkretisoituu ja mieli johdattelee sinua alitajuntaisesti toivetavoitettasi kohti. Voi olla, että jopa huomaat, että olet tehnyt elämässäsi valintoja, jotka ohjaavat muutokseen.

Lue alla olevat vaihtoehdot ajatuksella ja valitse maksimissaan 3 toivetta, joihin kaipaat muutosta. Mieti mihin asioihin haluat/kykenet tällä hetkellä keskittymään ja panostamaan.

Arvioi valitsemiesi muutostoiveiden nykytilaa. Kirjaa viereen tilannettasi vastaava arvosana toiveen viereen.

1 = En ole tyytyväinen tämän hetkiseen tilanteeseen

10 = Olen täysin tyytyväinen tämän hetkiseen tilanteeseen

1. Opin tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani (mm. pelihimo, vihaisuus, nopeat tunteiden vaihtelut, levottomuus ja tylsistyminen) _____
2. Toivottomuus vähenee. _____
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät. _____
4. Epäonnistumisen tunne vähenee. _____
5. Arvottomuuden tunne vähenee. _____
6. Ahdistuneisuus vähenee. _____
7. Keskittämiskykyni paranee ja olen enemmän läsnä. _____
8. Huolehdin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani, esim. liikunta, ruokailu, päihteet. _____
9. Stressioireet helpottuvat, kuten univaikeudet, päänsärky, verenpaine laskee. _____
10. Uupumus ja väsymys vähenee. _____
11. Masentuneisuus vähenee. _____
12. Itsetuhoiset ajatukset vähenevät. _____
13. Vietän aikaa läheisteni kanssa. _____
14. Huolehdin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani. _____
15. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani vähenevät (epäily, valehtelu, riitely, uhkailu). _____
16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa. _____
17. Eristäytyminen tai ulkopuolisuuden tunne vähenee. _____
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa paranee (mm. väsymys, myöhästely, poissaolot, ristiriidat, ajankäyttö). _____
19. Talouteni kohenee ja rahat riittävät arjen kuluihin _____
20. Selvitän talous- ja velka-asioitani. _____
21. En ota lainaa, luottoa tai pikavippejä, käytä säästöjä, myy omaisuutta tai nosta luottokortin käyttörajaa. _____
22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani. _____
23. Opin ymmärtämään rahapelaamistani (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut). _____