

# Muutostyölomake

Siirrä edellisellä sivulla tekemästäsi muutostoivelomakkeesta tärkeimpänä pitämäsi muutostoive sekä sille antamasi numero tälle muutostyölomakkeelle.

Muutostoiveesi ja sen arvosana: \_\_\_\_\_

Pohdi nyt rahapelaamisen vaikutusta kirjoittamaasi muutostoiveeseen omassa elämässäsi.

**1. Mikä on rahapelaamisen vaikutus antamaasi numeroon?**

**Miten pelaamisen jääminen pois elämästäsi näkyisi tämän muutostoiveen osalta käytännössä?**

---

---

---

**2. Kuinka tärkeänä näet pelaamisen lopettamisen, jotta voisit parantaa elämääsi tämän muutostoiveen osalta ja yleisemminkin?**

---

---

---

**3. Mitä pitäisi tapahtua seuraavaksi, jotta pääsisit yhdellä numerolla parantamaan tätä muutostoivetta? Millä tavoin siis lähdet etenemään tavoitettasi kohti? Millaisten konkreettisten tekojen avulla?**

---

---

---

**4. Pohdi hieman mikä pelaamisen lopettamisessa on ollut tähän mennessä hankalinta. Uskotko, että tämä hankaluus on voitettavissa? Mitä tarvitsisit tuekseen?**

---

---

---

**5. Olet aikaisemmin elämässäsi todennäköisesti saanut onnistumisen kokemuksia erilaisten vastoinkäymisten voittamisesta. Voisitko hyödyntää niitä onnistumisen kokemuksia tämän vastoinkäymisen voittamisessa?**

---

---

---