

Harjoitus

Tutustu oheisiin pelaamista edistäviin ajatuksiin. Voit myös lisätä listaan omia havaintojasi niihin liittyen. Pisteytä ajatukset näin ja laske lopuksi kokonaispistemäärä:

- 1 = Väite pitää kohdallani täysin paikkaansa
- 2 = Väite pitää kohdallani osittain paikkansa
- 3 = Väite ei päde minuun

Väittämiä, jotka pitävät joko täysin tai osittain paikkansa kannattaa lähteä tarkastelemaan. Ovatko väittämät kokemusten perusteella totta? Miksi näin? Miksi ei? Mitä ajatuksia kokonaispistemäärä sinussa herättää?

Ajatus

1. Pelaamalla on helppo ansaita rahaa. _____
2. Pelaaminen auttaa minua unohtamaan huoleni. _____
3. Pystyn kontrolloimaan pelaamiseen käyttämäni rahan määrää. _____
4. Pystyn vaikuttamaan itse voittomahdollisuuksiini. _____
5. Jos olen hävinnyt useita kertoja peräkkäin, sitä todennäköisemmin voitan nyt. _____
6. Pelaan vain, kunnes saan takaisin aikaisemmin häviämäni rahat. _____
7. Kun voitan, maksan pelivelkani. _____
8. Minulla on varma systeemi, jonka avulla voin voittaa. _____
9. Mitä suuremmalla summalla pelaan, sitä todennäköisemmin voitan. _____
10. Mitä kauemmin pelaan, sitä todennäköisemmin voitan. _____
11. Jos häviän rahani, löydän aina jonkun, joka lainaa minulle. _____
12. Minun ei tarvitse lopettaa pelaamista, rahoitan sillä pelaamistani. _____
13. Tulen voittamaan takaisin häviöni. _____
14. Minua kunnioitetaan, kun panostan suuret summat pelaamiseen. _____
15. Kun voitan riittävästi, voin lopettaa kokonaan pelaamisen. _____
16. Raha on minulle ongelma, ei pelaaminen. _____
17. Jonkun muun täytyy lopettaa pelaamiseni, en pysty siihen yksin. _____
18. Pelaamiseni ei kuulu kenellekään muulle. _____
19. Olen matemaattisesti älykäs ja pystyn taidoillani voittamaan. _____
20. Jos jätän koneen nyt, joku muu tulee ja voittaa rahani. _____
21. Tänäpäivänä on minun onnenpäiväni. _____
22. Tämä on viimeinen kerta, kun pelaan _____
23. Oma havainto: _____
24. Oma havainto: _____
25. Oma havainto: _____

Kokonaispisteet: _____