

Valintani

Meidän on usein vaikea tunnistaa ja tiedostaa eri tilanteissa syntyviä ajatuksiamme ja niiden vaikutusta itseemme. Nämä automaattiset ajatukset ovat sisäistä puhettamme, jolla tulkitsemme tilanteita. Ne myös vaikuttavat siihen, miten tilanteissa toimimme. Ajatusten huomaaminen on vaikeaa, koska ne ovat usein automaattisia ja ohikiitäviä.

Pysähdy hetkeksi ja mieti millaisia ajatuksia sinulla on, kun olet alakuloinen tai surullinen. Entäpä silloin kun olet innostunut ja iloinen? Miten vakuuttavia nämä ajatukset ovat?

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua tunnistamaan vaikeita riskitilanteita ja automaattisia ajatuksia, jotka saattavat johtaa pelaamiseen. Tunnistamisen lisäksi harjoituksessa etsitään vaihtoehtoisia ajatuksia ja toimintatapoja, jotka auttavat sinua toimimaan toisin.

Toimi näin

1. Kuvaile itsellesi tyypillinen riskitilanne, joka on kohdallasi johtanut pelaamiseen.
2. Kuvaile ajatuksiasi, joita liität tähän tilanteeseen. Miten selität tilannetta itsellesi? Millaista sisäistä puhetta tunnistat?
3. Etsi vaihtoehtoisia ajatuksia, jotka tukevat paremmin tavoitteitasi. Millä muulla tavoilla voisit tulkita tilannetta?
4. Kirjaa vaihtoehtoisia toimintatapoja eli mitä voisit tehdä pelaamiseen sijaan.
5. Kerro mitä hyvää vaihtoehtoisista toimintatavoista seuraa.

1. Riskitilanne	2. Automaattiset ajatukset	3. Vaihtoehtoiset ajatukset	4. Vaihtoehtoiset toimintatavat	5. Seuraukset
Olen väsynyt ja kuormittunut.	Haluan rentoutua. Olen sen ansainnut pitkän viikon jälkeen. Pelaaminen on omaa aikaa ja sen parissa rauhoitun.	Olen tehnyt liikaa töitä. Tilanne ei parane pelaamalla, koska sen jälkeen olen vielä väsyneempi ja pettynyt itseeni. Myös perhe kärsii.	Menen saunaan, juttelen puolison kanssa ja menen nukkumaan ajoissa.	Olen tyytyväinen, etten pelannut. Myös ilmapiiri kotona on parempi. Aamulla olen virkeämpi ja jaksan paremmin.