

# Muutostoivelomake

Harjoituksen tarkoitus on pohtia minkälaisiin asioihin toivot muutosta. Kirjaamalla omia muutostoiveitasi asia konkretisoituu ja mielesi johdattelee sinua myös alitajuisesti tavoitettasi kohti. Voi olla, että huomaat jopa tehneesi elämässäsi valintoja, jotka ohjaavat muutokseen.

Lue alla olevat vaihtoehdot ajatuksella ja valitse enintään kolme muutostoivetta. Mieti mitä haluat ja mihin asioihin kykenet tällä hetkellä keskittymään ja panostamaan.

Arvioi valitsemiesi muutostoiveiden nykytilaa asteikolla 1–10. Kirjaa tilannettasi vastaava arvosana toiveen viereen.

**1 = En ole tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen**

**10 = Olen täysin tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen**

1. Pystyn tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani .....
2. Toivottomuus vähenee .....
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät .....
4. Epäonnistumisen tunne vähenee .....
5. Arvottomuuden tunne vähenee .....
6. Ahdistuneisuus vähenee .....
7. Keskittymiskykyni paranee ja olen enemmän läsnä .....
8. Huolehdin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani, esim. liikunta, ruokailu .....
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 läheisteni kanssa vähenevät .....
16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa .....
17. Eristäytyminen tai ulkopuoleisuuden tunne vähenee .....
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa paranee .....
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 pelatakseni .....
22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani .....
23. Opin ymmärtämään rahapelaamistani (syyt, seuraukset, ratkaisut) .....