

Spomeňte si na svoje zlyhanie:

Kde ste boli? _____

Čo sa dialo? _____

Aký bol deň, koľko bolo hodín? _____

Kto bol s Vami? _____

Akú ste mali náladu? _____

Čo ste robili keď chuť hrať začala narastať? _____

Ktoré myšlienky vás povzbudili k tomu, aby ste opäť začali hrať?

Ktoré myšlienky Vám „dali povolenie“ prekročiť hranice, ktoré ste si určili?

Boli pred zlyhaním nejaké varovné signály? Ak áno, aké?

Každá z týchto otázok Vám poskytuje dôležitú informáciu o pocitoch, myšlienkach, a okolnostiach, v ktorých ste sa dostali do problému. V budúcnosti budete musieť reagovať ináč.

Zopakujme si kroky na prevenciu zlyhaní

Ak ste sa pokúsili niečo robiť pred zlyhaním:

Akú stratégiu ste použili, aby ste zvládli nutkanie hrať?

Prečo to nefungovalo?

Ak ste predtým, než ste zlyhali nič nevyskúšali:

Z akého dôvodu? Čo Vám v tom bránilo? Ako ste vtedy rozmýšľali? _____

Vytratila sa Vaša motivácia? Ak áno, v dôsledku čoho? _____

Plány do budúcnosti:

Predstavte si, že sa rovnaké okolnosti, za ktorých ste zlyhali opäť zopakujú. Predstavte si tiež, že ste silnejší a schopnejší v zvládaní nutkania.

Čo by ste nabudúce mohli urobiť ináč, aby ste boli úspešnejší?

Nový spôsob rozmýšľania:

Nové formy správania: Ako sa budem správať?
