

## IL CAMBIAMENTO

L'esercizio che proponiamo ha lo scopo di aiutarLa ad evidenziare



**VANTAGGI del continuare a giocare**

**SVANTAGGI del continuare a giocare**

**SVANTAGGI di smettere di giocare**

**VANTAGGI di smettere di giocare**

e metterLa in grado di valutare l'opportunità di un cambiamento, acquisendo anche la consapevolezza della necessità di ricevere un aiuto esterno.

Stampi questo foglio col proposito di tenerlo sempre con sé e di annotare i suoi pensieri negli spazi dello schema.

L'esercizio non prevede un completamento immediato, ma protratto nel tempo, con la frequenza che ritiene opportuna.

Portando sempre con sé questo strumento avrà la possibilità di rileggerlo ogni volta che proverà un impulso al giocare e **rammentarsi dei vantaggi dello smettere** che avrà indicato.

### 1 PRO dello stato attuale

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2 CONTRO dello stato attuale

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3 CONTRO del cambiamento

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 4 PRO del cambiamento

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_