Diario di gioco

Tenere traccia dell'attività del gioco è un passo importante e può aiutarti ad avere maggiore consapevolezza del tuo comportamento.
Prendi nota di quanti soldi e di quanto tempo spendi, di come ti senti mentre giochi, dei fattori che scatenano l'impulso di giocare e delle conseguenze dopo aver giocato.
Può esserti utile usare la scheda seguente per eseguire questo esercizio, anche se ovviamente puoi crearti il tuo diario personale.
Dopo aver completato il tuo diario per un paio di settimane dovresti essere in grado di iniziare ad identificare delle tendenze nel tuo comportamento.
Per esempio potrebbe succedere che tendi a sentirti solo o ansioso prima di iniziare a giocare.

data	***ora***	***cosa stavi facendo prima di giocare ?***	***dove eri ?***	***con chi eri ?***	***come ti sentivi ?***	***tipologia di gioco***	***tempo di gioco***	***danaro speso***	***conseguenze ?***