

DLACZEGO WYBIERAM ŻYCIE BEZ HAZARDU

Lista powodów, dla których chcę przestać grać

Uzależnienie często sprawia, że w chwilach impulsu zapominamy o tym, **dlaczego zdecydowaliśmy się przestać grać**.

W takich momentach umysł potrafi przypominać tylko o emocjach, ekscytacji czy nadziei na wygraną, a pomija konsekwencje.

Dlatego warto stworzyć **własną listę powodów**, dla których wybierasz życie bez hazardu.

Ta lista może stać się Twoim **wewnętrznym kompasem** w chwilach słabości.

1. POWODY DLA SIEBIE.

Hazard często odbiera człowiekowi:

- spokój
- poczucie kontroli
- szacunek do samego siebie
- poczucie wolności.

Zastanów się:

Dlaczego dla Ciebie osobiście ważne jest życie bez hazardu?

Moje powody dla siebie:

1.
2.
3.
4.

5.

2. POWODY DLA RODZINY I BLISKICH.

Uzależnienie od hazardu rzadko dotyka tylko jednej osoby.

Najczęściej jego skutki odczuwają również:

- partner lub partnerka
- dzieci
- rodzice
- bliscy przyjaciele.

Zastanów się:

**Jak hazard wpływał na Twoje relacje?
Dlaczego chcesz to zmienić?**

Moje powody dla rodziny:

1.
2.
3.
4.

3. POWODY DLA ZDROWIA.

Uzależnienie od hazardu często prowadzi do:

- chronicznego stresu
- problemów ze snem
- lęku i napięcia

- depresji
- poczucia winy i wstydu.

Zdrowienie oznacza odzyskiwanie:

- spokoju
- równowagi emocjonalnej
- poczucia bezpieczeństwa.

Dlaczego moje zdrowie jest ważniejsze niż hazard?

1.
2.
3.
4.

4. POWODY DLA PRZYSZŁOŚCI.

Hazard skupia się na chwili – na emocji, impulsie, nadziei na szybki zysk.

Życie bez hazardu pozwala zacząć budować **realną przyszłość**.

Zastanów się:

Jakie życie chcesz budować?

Moje powody dla przyszłości:

1.
2.
3.
4.

5.

MOJA WIZJA ŻYCIA BEZ HAZARDU.

Wyobraź sobie swoje życie za rok, dwa lub pięć lat, jeśli pozostaniesz wolny od hazardu.

Jak wygląda Twoje życie?

- Jak się czujesz?
- Jak wyglądają Twoje relacje?
- Jak wygląda Twoja sytuacja finansowa?
- Jak spędzasz czas?

Moja wizja życia bez hazardu:

.....

.....

.....

.....

.....

PRZYPOMNIENIE NA TRUDNE CHWILE.

Gdy pojawi się impuls do gry, przeczytaj swoją listę powodów.

Przypomnij sobie:

Hazard daje chwilową emocję.

Życie bez hazardu daje przyszłość.

Każda decyzja, aby nie zagrać, przybliży Cię do życia, które naprawdę chcesz budować.