

도박을 하거나 도박을 하고 싶은 강한 감정에 대한 자기 감시

날짜	시간	종류	장소	누구와	기분	도박을 했나?	소비한 시간	돈 땀다/잃었다

의견: _____

만일 도박을 한다면 결과는: _____

만일 그렇지 않다면 극복할 수 있는 방법은: _____

날짜	시간	종류	장소	누구와	기분	도박을 했나?	소비한 시간	돈 땀다/잃었다

의견: _____

만일 도박을 한다면 결과는: _____

만일 그렇지 않다면 극복할 수 있는 방법은: _____

날짜	시간	종류	장소	누구와	기분	도박을 했나?	소비한 시간	돈 땀다/잃었다

의견: _____

만일 도박을 한다면 결과는: _____

만일 그렇지 않다면 극복할 수 있는 방법은: _____