

## ZAPOBIEGANIE POWROTU DO GIER HAZARDOWYCH

Jeśli miałbym zacząć grać ponownie w gry hazardowe, byłoby to najprawdopodobniej:

Gdzie: \_\_\_\_\_  
Kiedy: \_\_\_\_\_  
Z kim: \_\_\_\_\_  
Gdybym robił: \_\_\_\_\_  
Gdybym myślał: \_\_\_\_\_  
Gdybym czuł: \_\_\_\_\_

**W jaki sposób starałbym się uniknąć powrotu do hazardu?**

**Zachowanie:**  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**Myślenie:**  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**Uczucia:**  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_