

Mga Pamamaraan para Mapanatilina ang Pagsusugal ay Ligtas

1. Magdisisyon kaagad sa oras kung magkano ang iyong planong perang ipang –sugal.
2. Maglaro kang ang naiisip moa ay matalo ka ng madalas kaysa manalo ka – siguradohin mong ikaw ay manlalaro lamang ng pera n iyong makakayanan.
3. Gawin mong ipaalam ang desisyon ng iyong pagsusugal-alamin mo ang di pangkaraniwang.
4. Isipin mo na ng pagsusugal ay isang uri ng kasiyahan- hindi paraan para kumita ng salapi.
5. Magsaya ka kapag ikaw ay mananalo, pero dapat mogn aalalahanin na ito ay do ma maaring mangyayari mulil
6. Huwag magsusugal kapag ikaw ay pagod, aburido, balisa o galit.
7. Bantayan mo kung ilang panahon at salapi ang iyong ginugugol sa pagsusugal.
8. Pagpapahalagahan mo ng maigi ang iyong pamilya at mga kaibigan .Kung ikaw ay nag-alala sa iyong pagsusugal, baka sila ay may nakikita na bagay na di mo nakikita.
9. Gamitin mo lamang ang iyong pera sa pagsusugal. Huwag kang manghihiram.
10. Naisakatuparan mo na ba na ang halos bumubuo ng pagsusugal ay wala kang magawang pagpipigil sa ano mang kinalabasanng laro -- ito ay pagkakataon lamang.
11. Kapag ikaw ay nagsusugal, magpahinga, maglakad-lakad,kumain o lumabas para mag-aliw-aliw.
12. Magpalamig ng iyong isipan kapag ikaw ay nagsusugal-bawasan pag-inom ng alak.
13. Timbangin ang iyong pagsusugal at iba pang mga mapaglilibangan.
14. Sumama ka sa pagsusugal sa taong walang problema sa pagsusugal.
15. Huwag mong pakihin ang butas-huwag kang maghabol ng iyong natalo.
16. Huwag mong dalhin ang iyong credit at bank cards kapag ikaw ay nagsusugal.
17. Magtakda ka ng limitadong oras kung hanggang kailan kahaba ang iyong pagsusugal.
18. Maggawa ka ng sariling desisyon sa iyong pagsusugal-huwag kang magsusugal sa dahil ito ay kagustuhan ng iba.
19. Huwag gamitin ang pagsusugal sa paraan na maiiwasanang ang negatibong damdamin o sitwasyon.
20. Magtapat ka sa iba na iyong mapagkatiwalaan kung ito ay magkaroon ng kinalaman sa iyong pagsusugal.