



KIT DEL GIOCATORE SERIO

Budget, obiettivo e stop: scrivili PRIMA di giocare

PRIMA DI SEDERTI

☐ Budget di oggi (quello che posso permettermi di perdere)

☐ Obiettivo: quando arrivo a + _____ € mi alzo

☐ Stop: se perdo _____ € mi fermo

☐ Tempo massimo: alle ore _____ smetto comunque

DIARIO DELLE SESSIONI

Data	Gioco / metodo	Budget	Obiettivo	Risultato	Mi sono fermato?
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no
					sì / no

Se ti accorgi che giochi per recuperare, per noia o per stress: fermati e parlane con qualcuno.

Aiuto gratuito e anonimo: Telefono Verde Nazionale 800 558 822.