Kako se osjećate nakon pobjede? A kako nakon gubitka?

Dovršite izjavu: “Kada kockam, osjećam se...”.

Kockate li češće kada osjećate radost, tugu, tjeskobu, ... ili neki drugi osjećaj?

Koje se emocije javljaju kada razmišljate o prestanku kockanja na neko vrijeme?

Koji je najintenzivniji osjećaj koji se javlja prilikom kockanja?

Osjećate li se usamljeno ili povezano s drugima kada kockate?

Kockate li češće u neko specifično doba dana ili tjedna? Postoji li emocionalni obrazac koji vežete uz ovu pojavu?

Postoji li ikakva emocija koju izbjegavate i mislite li da vam kockanje u tome pomaže?

Jeste li ikada pomislili da imate problem s kockanjem?

Jesu li ljudi kritizirali vaše kockanje ili rekli da imate problem, bez obzira na to što vi mislili o tome?

Jeste li ikada osjećali krivnju radi načina na koji kockate ili zbog onoga što se događa kada kockate?

Jeste li ikada osjetili želju za prestankom kockarskih aktivnosti, ali i sumnju u to da možete prestati?

Jeste li se ikada sukobili s ljudima s kojima živite oko načina na koji brinete o novcu?

Kada zamišljate budućnost bez kockanja? Koji se osjećaji javljaju?

Kada bi vaši osjećaji bili poput vremenske prognoze, koji bi znakovi upućivali na „kockarsku oluju”?

Jeste li ikada pomislili da biste nekome ili sebi naudili radi vlastitog kockanja?

“Kada bih kockao još samo jednom, popravio bih načinjenu štetu.” - koliko ste često imali ovakve dogovore sa sobom?

Zamislite da ste u potpunosti prihvatili sve gubitke i “pustili ih”. Kako bi život bez tog “utega” izgledao?

Kada biste imali ritual pozdravljanja sa svojim izgubljenim novcem i prilikama, kako bi on izgledao?

Imate li osjećaj da dan planirate oko kockanja?

Kockate li sa sve većim iznosima novca kako biste postigli željeno uzbuđenje?

Kockate li često kada ste pod stresom, uznemireni ili emocionalno opterećeni?

Jeste li ikada lagali kako biste prikrili svoju uključenosti u kockanje?

Oslanjate li se na druge kako biste pribavili novac kako biste ublažili svoju lošu financijsku situaciju uzrokovanu kockanjem?

Osjetite li nemir ili iritaciju kada pokušate smanjiti kockanje ili potpuno prestati?

Jeste li primijetili da su članovi vaše obitelji počeli mijenjati svoje ponašanje prema vama? Što vam time nastoje poručiti?

Koje biste odnose ili aktivnosti njegovali da vrijeme koje sada provodite kockajući iskoristite drugačije?

Kako obilježavate ili slavite kada dobijete novac kockanjem?

Kakve se tjelesne senzacije pojavljuju kada osjetite žudnju za kockanjem?

Kako se vaše emocije mijenjaju kada o kockanju razgovarate s osobom od povjerenja?

Kako se umirujete kada se osjećate preplavljenim radi problema u vezi s kockanjem?

Kako se nosite sa situacijama u kojima se kocka oko vas, a vi odlučite ne sudjelovati?

Jeste li ikada kockali kako biste izbjegli nošenje s teškim osjećajima ili mislima? Koji su to osjećaji i misli?