CHE COSA MI SUCCEDE QUANDO GIOCO?

Nella prima colonna vanno inserite informazioni sulle circostanze, luoghi e contesti in cui si è deciso di andare a giocare. Nella seconda colonna descrivi il tuo stato d'animo in quel momento, prima di iniziare a giocare. Nella terza colonna descrivi che pensieri stavi facendo prima di iniziare a giocare e durante il gioco. Infine, scrivi nella quarta colonna quanto ti è costato giocare.

Dove/situazione	Sentimento precedente	Pensieri prima e durante	Importo speso