



# Kuinka altis olen houkutuksille?

Väritä ruutu, jos sopii sinuun.

**PÄIVÄ 4**  
Houkutusia



## Pelaan tai käytän somea...



1) ...jos minulla on kurja olo.



2) ...silloinkin kun minun pitäisi tehdä läksyjä tai kotitöitä.



3) ...vaikka haluaisin itse tehdä muita asioita.



4) ...aina kun minulla on tylsää.



5) ...heti herättyäni.



6) ...juuri ennen kuin menen nukkumaan.



8) ...usein silloinkin, kun olen muiden seurassa.



9) Haluan pysyä jatkuvasti yhteydessä kavereihini.



10) En osaa kuvitella tilannetta, jossa en olisi (mielelläni) ruudun ääressä.

Mitä enemmän ruutuja, sitä tarkempi kannattaa olla!

Ruksimasi kohdat ovat niitä asioita, joita juuri sinun tulee oppia huomaamaan ja muuttamaan, jos haluat vähentää.