



Övning: Mina relationer

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du skapar dig en bild av vilken typ av relationer som du har i ditt liv och vilken typ av önskemål du har för dem.

Anvisning

Välj en svår social situation som har inträffat nyligen och granska den i detalj. Fundera på vilka som tillhör din närmaste krets och varför. Du kan bedöma vem som står dig nära och vem du skulle vilja stod dig närmare.

Rita bilden nedan på ett papper eller i telefonen eller ta hjälp av en dator. Du kan också skriva ner ditt svar.

Placera de som du litar på och som står dig närmast i den näst innersta cirkeln. Rita sedan de som du umgås med då och då i den yttersta cirkeln.



När du har placerat människorna i cirklarna ska du också fundera på följande saker

- Finns det någon där som du skulle vilja stå närmare?
- Skulle du vilja ha fler som står dig nära där?
- Vilka steg skulle du kunna ta för att åstadkomma en förändring?