



Kartläggning: I vilket skede av förändringen är jag?

Läs påståendena nedan och fundera på vilket av dem som beskriver dig bäst just nu.

Förändringens faser

- ☐ Jag upplever inte användningen av sociala medier som ett problem och har inte funderat på att förändra den.
- ☐ Jag har börjat fundera på om användningen av sociala medier påverkar min vardag för mycket.
- ☐ Jag vill förändra mitt användande av sociala medier och funderar på hur jag ska börja.
- ☐ Jag har redan minskat eller begränsat min tid på sociala medier.
- ☐ Den nya rytmen fungerar, och sociala medier styr inte längre min vardag.
- ☐ Jag föll tillbaka i gamla vanor, men vill fortsätta förändringen.

Fundera en stund:

- Vilket påstående kändes mest som du?
- Vilka små steg skulle du kunna ta om du vill gå vidare till nästa fas?





Dina funderingar

