



Övning: Alternativa aktiviteter

Varför?

Du funderar och kan hitta alternativa aktiviteter i stället för sociala medier.

Hur?

Välj minst ett av alternativen nedan som du provar under nästa vecka.

Alternativa saker att göra

- ☐ Träffas ansikte mot ansikte med en vän
- ☐ Läs en bok
- ☐ Lyssna på musik
- ☐ Ta en promenad
- ☐ Cykla
- ☐ Promenera i skogen
- ☐ Ringa en släkting eller vän
- ☐ Gå på bio
- ☐ Gå på teater eller konsert
- ☐ Laga mat hemma
- ☐ Städa
- ☐ Prova en ny hobby
- ☐ Handarbete
- ☐ Snickra
- ☐ Spela kort- eller brädspel
- ☐ Göra korsord
- ☐ Göra en avslappningsövning





Eget förslag: vad?

