



Övning: Att sätta mål och följa upp dem

Varför?

Förändring sker sällan på en gång. Därför hjälper det att sätta upp mål och följa sin utveckling. Det gör det lättare att lägga märke till små framsteg och ökar känslan av kontroll.

När du själv får definiera vilket sätt att använda sociala medier som passar dig bäst, känns förändringen mer egen. Ett bra mål begränsar inte för mycket, utan vägleder dig mot balans och ger utrymme för annat i livet.

Hur?

Gå tillbaka till de tidigare övningarna. När använde du sociala medier som mest? Vad fick dig att öppna appen? Hur skulle du vilja att din användning av sociala medier såg ut?

Välj ett litet mål för nästa vecka. Målet ska vara något som du tror att du kan uppnå under veckan. Skriv ner målet.

Följ dagligen hur det går att uppnå målet eller hur du lyckas hålla den regel du satt upp. Använd den utskrivbara blanketten nedan, dina anteckningar eller ett häfte för att skriva ner dina observationer.

Exempel på konkreta mål: "jag använder inte sociala medier i sängen", "jag använder sociala medier 30 minuter på vardagar", "jag använder inte sociala medier efter kl. 18.00", "jag kollar mina konton endast 3 gånger per dag".





Skriv ditt mål för veckan





Dag	Jag lyckades med målet	Kommentar eller känsla
Måndag	Ja Delvis Nej	
Tisdag	Ja Delvis Nej	
Onsdag	Ja Delvis Nej	
Torsdag	Ja Delvis Nej	
Fredag	Ja Delvis Nej	
Lördag	Ja Delvis Nej	
Söndag	Ja Delvis Nej	

I slutet av veckan, fundera lite mer på:

- Vad fungerade bra?
- Vad var svårt och varför?
- Vill jag fortsätta med samma mål eller sätta upp ett nytt mål?





Egenvårdsprogrammet för att minska användningen av sociala medier

Dina funderingar

