



## Övning: Dina resurser i vågskålen

---

### Varför?

Vardagens resurser är en viktig grund också när du vill förändra din relation till sociala medier. God sömn, meningsfull sysselsättning och stöd från närstående kan hjälpa dig att hålla fast vid dina beslut och minska behovet av att söka dig till sociala medier av gammal vana.

När du vet vad som stöder din ork och var du behöver stärka, blir det lättare att rikta in dig på förändring.

### Hur?

Gå igenom listan nedan och markera alla punkter som beskriver din situation under den föregående veckan. Ju fler markeringar du får, desto fler resurser har du för närvarande till ditt förfogande i ditt förändringsarbete.

Därefter svarar du på frågorna som hör ihop med dina iakttagelser.

---

### Alternativa saker att göra

- ☐ Jag har haft intressant och meningsfull sysselsättning utanför sociala medier.
- ☐ Jag har mestadels varit på gott humör och känt tilltro för framtiden.
- ☐ Jag har sovit gott och vaknat pigg och utvilad.
- ☐ Jag har känt mig frisk och full av ork.
- ☐ Jag har kunnat koncentrera mig på vardagliga saker utan ett ständigt behov av att kontrollera telefonen.
- ☐ Jag har tagit väl hand om mig själv: ätit regelbundet, tränat och slappnat av.
- ☐ Mina relationer till mina närstående har varit goda och kontakten med andra har känts bra.
- ☐ Jag har varit nöjd med det jag har åstadkommit hemma, i studierna eller på jobbet.
- ☐ Jag har agerat i enlighet med mina värderingar, även när jag använt sociala medier.
- ☐ Det känns som att mitt liv har gått i en riktning som jag själv är nöjd med.
- ☐ Jag har upplevt inre lugn och mått bra.





**Reflektera över dina iakttagelser genom att svara på följande frågor:**









- Om dina resurser behöver stärkas, välj en liten sak som du skulle kunna förändra i din vardag. Skulle du till exempel kunna begränsa användningen av sociala medier på kvällarna för att ge bättre ro för sömnen?





- Om du däremot är nöjd med din nuvarande situation, lägg märke till det och fortsätt på samma sätt. Varje liten val kan stödja ditt välbefinnande och samtidigt hjälpa dig att hantera din användning av sociala medier bättre.

