



Övning: Fördelar och nackdelar med att använda sociala medier

Varför?

Förändring är lättare när du vet varför du vill ha den.

Att fundera över fördelar och nackdelar hjälper dig att se hur sociala medier påverkar ditt liv och vilka saker som verkligen är viktiga för dig.

När du inser vilka goda saker som kan följa av att minska användningen av sociala medier, känns förändringen inte som en uppoffring utan som ett medvetet val för ditt välbefinnande.

Hur?

Fundera på frågorna nedan. Vad ger sociala medier dig, och vad tar det kanske bort från ditt liv? Tänk också på vad du kunde få i stället om din användning av sociala medier minskade.

Om du vill kan du skriva ner dina tankar i svarsfältet. Du kan använda exemplen som finns med.





Vad får jag ut av sociala medier?

Kontakt med vänner Information och underhållning Snabba belöningar





Vilka är begränsningarna?

Minskar koncentrationen Tar tid från sömnen Ökar otillräcklighet





Vad kunde jag få i stället?





- Förvånade någon observation dig?
- Väcktes det hos dig en vilja att prova en förändring?

