



Övning: Hur skulle jag vilja att min användning av sociala medier var?

Varför?

Förändring av sätten man handlar börjar med att man identifierar de bakomliggande orsakerna och behoven. Du har redan följt hur mycket och i vilka situationer du använder sociala medier.

I den här övningen fördjupar du dig i varför sociala medier är viktiga för dig och vilka förändringar du är beredd att göra.

Hur?

Fundera på frågorna nedan och skriv ner de tankar de väcker här under eller i dina anteckningar. Du kan använda stödfrågorna samt de observationer du gjort i tidigare övningar i dina svar.

Om du skriver här under, kopiera svaren till dina anteckningar eller ta en skärmbild av dem.

1. Vad representerar sociala medier för dig och vad ger de dig just nu?

Stödfrågor:

- I vilka stunder märker du att du längtar efter sociala medier eller sträcker dig efter telefonen?
- Söker du i första hand stimulans, kontakt med andra, en paus från vardagen eller något helt annat?
- Vilka positiva och negativa tankar och känslor väcker användningen av sociala medier hos dig?
- Vad skulle du gå miste om om sociala medier försvann helt ur ditt liv just nu?





Stödfrågor:





- Vilka tankar väcker din nuvarande användning av sociala medier hos dig?
- Vilka delar av din användning är du särskilt nöjd eller missnöjd med?
- Upplever du att du använder sociala medier av egen vilja eller på grund av vana eller press?
- På vilket sätt stödjer sociala medier ditt välbefinnande? Och hur orsakar de belastning?





2. Hur känns den nuvarande situationen?

3. Hur skulle du önska att din användning av sociala medier var?

Stödfrågor:





- Vad behöver förändras för att du ska vara nöjd med situationen?
- Hur skulle vardagen se ut där sociala medier tjänar dina behov men inte styr ditt handlande för mycket?
- Vilka andra saker skulle kunna ge dig liknande känslor och upplevelser som sociala medier?
- Vilka saker skulle du vilja eller kunna lägga till i ditt liv om sociala medier tog mindre plats?



