



Övning: Mina egna sätt att hantera användningen av sociala medier

Varför?

Förändring kan kännas belastande. Motivationen kan svikta, och vardagens brådska för lätt fokuset till något annat. Då är det ett bra tillfälle att känna efter och fråga sig: vad skulle hjälpa mig just nu?

När du identifierar vad som stöder dig kan du också lättare be om hjälp eller skapa stunder i vardagen som stärker ditt välbefinnande.

Hur?

Gå igenom de övningar du hittills har gjort.





Skriv ner de metoder som har fungerat just för dig här

