



Övning: Plan för att hantera användningen av sociala medier i fortsättningen

Varför?

Du gör upp en plan för dig själv som hjälper dig att hantera din användning av sociala medier och fortsätta förändringsarbetet på ett sätt som passar din egen vardag.

Hur?

Fyll i planen nedan utifrån dina nuvarande tankar. Du kan gå tillbaka till tidigare övningar och använda dem som grund för din plan.

Om du vill kan du skriva ut den färdiga planen och förvara den på en synlig plats hemma. Du kan också ta en skärmbild av planen så att du enkelt kan återvända till den.





T.ex. Jag kollar sociala medier hela tiden utan orsak, jag använder dem för länge på kvällarna och det stör mig då jag ska lägga mig.





T.ex. Jag begränsar min skärmtid, tar en kväll ledigt från sociala medier och hittar andra meningsfulla saker att göra.





Mitt förändringsmål för den kommande veckan är:

T.ex. Jag använder inte sociala medier efter kl. 21 på vardagar.





Jag vet att jag har lyckats när jag märker att:

T.ex. Jag somnar lättare och vaknar piggare.





Mitt förändringsmål för det kommande året är:





Jag vet att jag har lyckats när jag märker att:

T.ex. Jag gör saker utan sociala medier och trivs utan konstant skärmtid.





Dessa saker hjälper mig att nå mina mål:

T.ex. Att följa användningstider för sociala medier, en skärmfri zon hemma, nya hobbyer.





Dessa saker får mig lätt att falla tillbaka i gamla vanor.

T.ex. tristess, ensamhet, ångest, FOMO





T.ex. Jag minns varför jag vill ha en förändring, jag gör något annat avkopplande, jag pratar med en närstående.







Saker som hjälper mig att hålla mig till min plan:

T.ex. En regelbunden rytm, balans mellan vila och aktivitet, självmedkänsla.





Följande personer kan stötta mig i mina mål:

