



Övning 1: Mina mål

Varför?

Mål ökar motivationen och hjälper dig att gestalta din väg. När du väljer dina mål själv blir de mer meningsfulla och uppnåeliga.

Att uppnå även ett litet mål ger dig en känsla av att lyckas och ökar tilliten för att förändring är möjlig.

Hur?

Fundera först på vilka saker du vill påverka genom att ändra ditt spelande. Dessa kan inkludera hur mycket du spelar, din sömnrhythm, mängden motion, din sinnesstämning.

Välj sedan från listan nedan alla de saker där du känner att en förändring skulle vara fördelaktig. Slutligen, skriv ner 1-3 mål för dig själv under egenvårdsprogrammets gång.

Vilka av följande saker skulle du vilja förändra i ditt liv? Du kan välja flera.

- ☐ Tydliga mål för spelandet
- ☐ Konkreta sätt att kontrollera spelandet
- ☐ Förståelse över det egna digitala spelandet
- ☐ Förståelse över egna värderingar
- ☐ Förståelse över de egna känslornas inverkan på spelandet
- ☐ Mer psykiskt välbefinnande
- ☐ Klarare sömnrhythm
- ☐ Mer energi för vardagslivet
- ☐ Mer välbefinnande genom motion
- ☐ Hälsosammare matvanor
- ☐ Nya hobbyidéer
- ☐ Mod att ta tag i saker
- ☐ Mod att lära känna nya människor ansikte mot ansikte

Sätt upp 1-3 mål för dig själv och skriv ner dem i utrymmet nedan eller i dina anteckningar. Om du skriver dina mål nedan, ta en skärmdump av dem.





Mål bör vara:

- Klara och konkreta
- Viktiga för dig
- Möjliga att uppnå under de närmaste veckorna
- Sådana att du kan märka dina framsteg

Exempel på mål:

- "Jag spelar högst en timme på vardagar."
- "Jag tar en spelfri dag i veckan."
- "Jag motionerar tre gånger i veckan i 30 minuter."

Mål 1:





Mål 2:

Mål 3:

