



Övning: Balans i livet

Varför?

Genom att ta en stund att granska ditt dagliga liv kommer du att få en klarare uppfattning om var du är nu och vart du vill gå. Övningen hjälper dig att märka när ditt spelande är under kontroll och när det börjar störa resten av ditt liv.

Genom reflektion och konkreta små försök kan du hitta alternativ som passar ditt liv.

Hur?

Genomför övningen steg för steg.

- I steg 1-3 reflekterar du över frågorna och skriver dina svar i det utrymme som finns reserverat för det eller i dina anteckningar.
 - I steg 4 väljer du 1-3 små förändringar. Prova dem under en vecka.
-

Steg 1: Vad går din tid åt till?

- Hur mycket spelar du dagligen?
- Vad annat ryms med i din vardag?
- Vad mer skulle du vilja hinna göra?
- Har du tillräckligt med tid för vila, motion, relationer eller studier/arbete?





Till exempel: "Jag spelar 5 timmar om dagen, men inte i ett sträck. Jag har inte åkt skateboard lika mycket, trots att jag brukade vara riktigt bra på det."





Steg 2: Hur känns situationen nu?

- Känns ditt spelade kontrollerat?
- Känner du lätt skuldkänslor eller tomhet efter att ha spelat?
- Har spelandet påverkat din sömn, dina matvanor, din ork eller dina sociala relationer?







Steg 3: Dröm - hur skulle en bra vardag se ut för dig?

- Hur skulle en dag se ut när du trivs och mår bra?
- Vad njuter du av utan digitala spel eller annan skärmtid?
- Vilka situationer eller saker och vilka människor hjälper dig att orka?





Kan du till exempel





- begränsa ditt dagliga spelade med en halvtimme under en vecka?
- ställa in en timer och bara spela under en förutbestämd tid varje dag?
- boka en ledig kväll från spelandet den här veckan och göra något annat trevligt?





"Jag ska prova timern i en vecka och planera något att göra en kväll istället för att spela."





När du har provat dessa små förändringar under en vecka, dela dina tankar om
övningen med någon du litar på.

