



Harjoitus: Jatkosuunnitelma somen käytön hallintaan

Miksi?

Laadit itsellesi suunnitelman, joka auttaa sinua somen hallinnassa ja muutostyön jatkamisessa, omaan arkeesi sopivalla tavalla.

Miten?

Täydennä alla oleva suunnitelma tämänhetkisten ajatustesi pohjalta. Voit palata aiempiin harjoituksiin ja käyttää niitä suunnitelmasi pohjana.

Halutessasi voit tulostaa valmiin suunnitelman ja säilyttää sitä näkyvällä paikalla kotona. Voit myös ottaa suunnitelmasta kuvakaappauksen, jolloin voit palata siihen helposti.





Esim. Tarkistan somea jatkuvasti ilman syytä, käytän sitä iltaisin liian pitkään, se häiritsee nukkumaanmenoa.





Esim. Rajaan käyttöaikaa, vietän somevapaan illan viikossa, etsin muuta mielekästä tekemistä.





Esim. En käytä somea klo 21 jälkeen arkipäivisin.





Esim. Nukahdan helpommin ja herään virkeämpänä.





Esim. Käytän somea tietoisesti ja rajoitetusti, en enää tunne jatkuvaa tarvetta tarkistaa puhelinta.





Esim. Teen asioita ilman somea ja viihdyn ilman jatkuvaa ruutuaikaa.





Esim. Somen käyttöaikojen seuranta, ruutuvapaa vyöhyke kotona, uudet harrastukset.





Esim. Tylysyy, yksinäisyys, ahdistus, FOMO





Esim. Muistan, miksi haluan muutosta, teen jotain muuta rentouttavaa, juttelen läheisen kanssa.





Esim. Väsymys, stressi, arjen kuormitus





Esim. Säännöllinen rytmi, levon ja tekemisen tasapaino, myötätunto itseä kohtaan.



