



Kartoitus: Missä vaiheessa muutosta olen?

Lue alla olevat väitteet ja mieti, mikä niistä kuvaa sinua parhaiten juuri nyt.

Muutoksen vaiheet

- ☐ En koe sosiaalisen median käyttöä ongelmana enkä ole miettinyt sen muuttamista.
- ☐ Olen alkanut miettiä, vaikuttaako somen käyttö liikaa arkeeni.
- ☐ Haluan muuttaa somekäyttöäni ja mietin, miten aloittaisin.
- ☐ Olen jo vähentänyt tai rajoittanut someaikaa.
- ☐ Uusi rytmi toimii, ja sosiaalinen media ei hallitse arkeani enää.
- ☐ Lipsahdin vanhoihin tapoihin, mutta haluan jatkaa muutosta.

Pohdi hetki:

- Mikä väite tuntui eniten omalta?
- Mitä pieniä tekoja voisit tehdä, jos haluaisit mennä seuraavaan vaiheeseen?





Pohdintojasi

