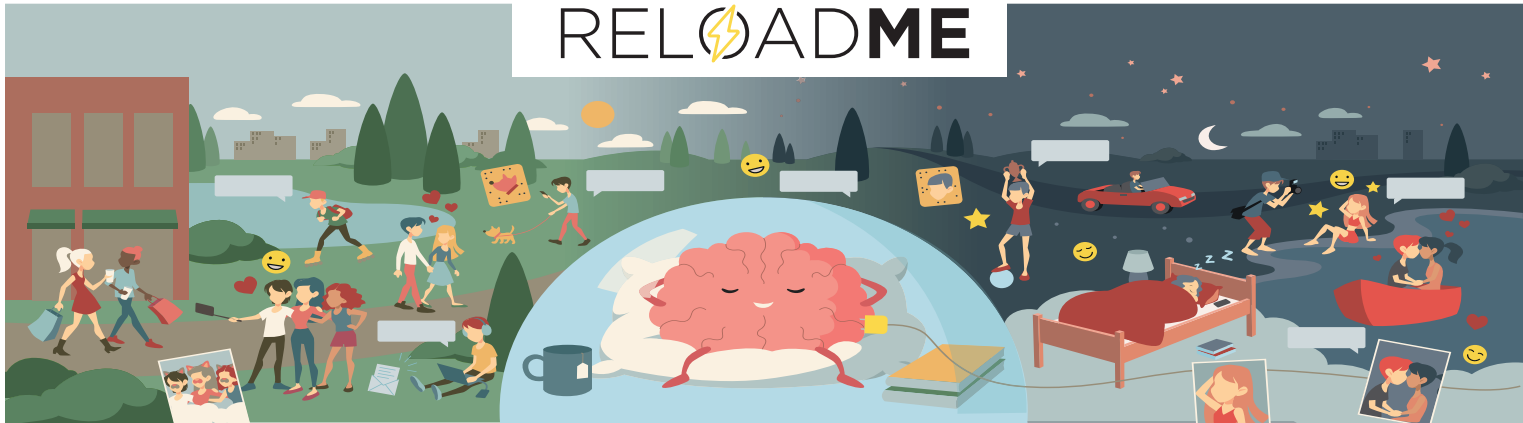




ER DER BALANCE I MIT LIV?

Målet med denne øvelse er, at du får tænkt over, om der er en okay balance i dit liv. (I forhold til om du synes, du både har tid til de vigtige ting, du gerne vil bruge din tid på, og at du også får sovet nok til, at din krop er frisk og klar).

OBS: Vi har forskellige behov!

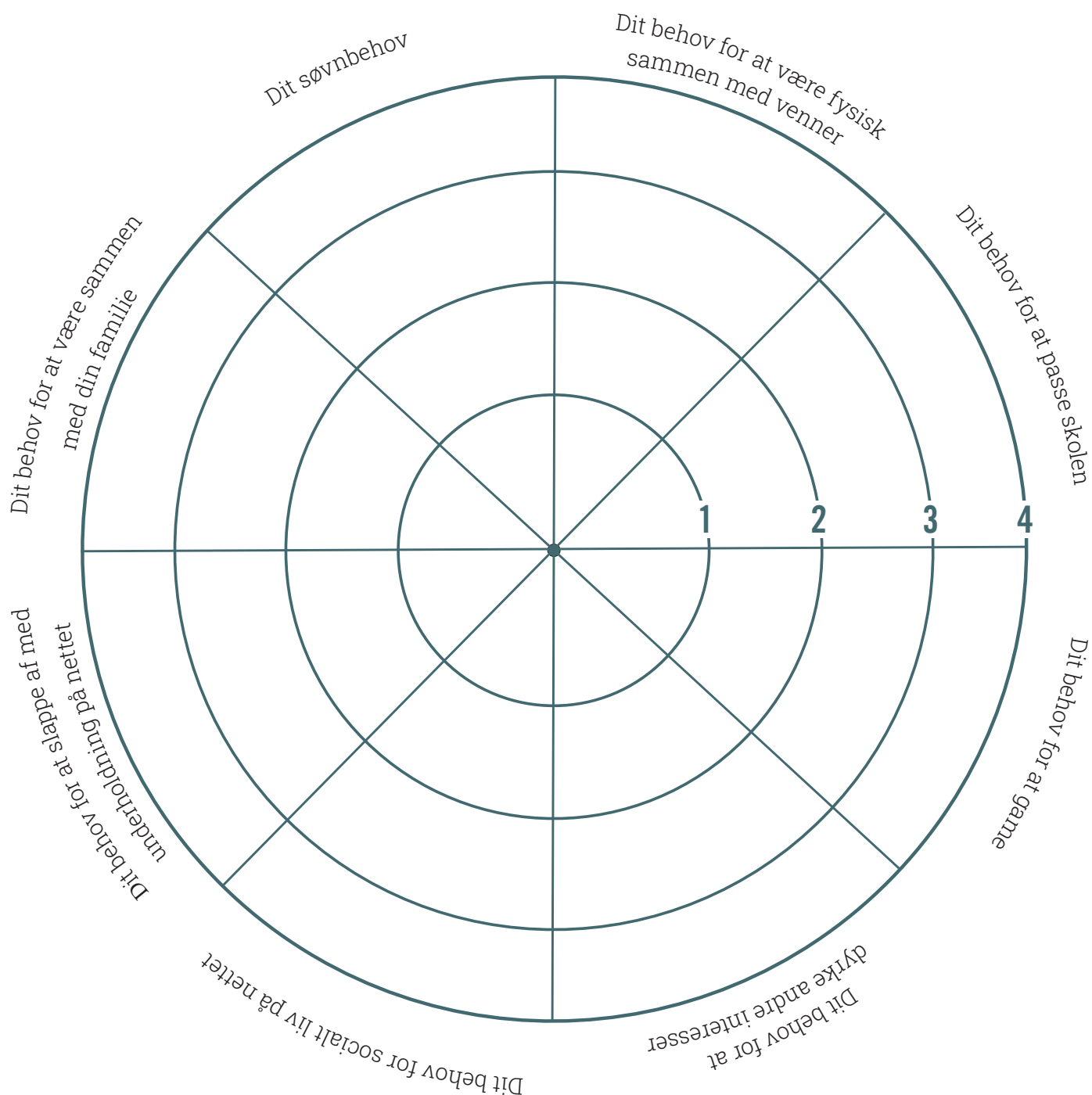
Det kan være meget forskelligt fra person til person, hvad vi har behov for. Nogle af os har fx et stort behov for at game, andre gamer slet ikke og føler heller ikke et behov for det. En gamer, der i snit bruger 2 timer om dagen på gaming, kan sagtens opleve, at behovet for at game IKKE er opfyldt. På samme måde kan en person, der ikke gamer sagtens føle, at behovet for gaming er opfyldt, (fordi personen ikke har behov for det).

Så den her øvelse handler altså om, i hvor høj grad DU synes, at DINE behov bliver opfyldt. Når du laver øvelsen, skal du vurdere, hvor godt du synes, du får opfyldt otte forskellige behov i din dagligdag. Du skal bruge en skala fra 1- 4 (hvor 4 er: 'mine behov er helt opfyldt' og 1 er 'mine behov er slet ikke opfyldt'), og når du har valgt et tal, skal du sætte en prik på den cirkel, som matcher dit svar. Det er disse behov, du skal vurdere:

- dit behov for socialt liv på nettet
- dit behov for at slappe af med underholdning på nettet
- dit behov for at være sammen med min familie
- dit søvnbehov
- dit behov for at være fysisk sammen med venner
- dit behov for at passe skolen-
- dit behov for at game
- dit behov for at dyrke andre interesser

Når du har sat alle otte prikker, skal du forbinde dem med tush, så du kan se den form dine svar danner.





Når du har tegnet din model ind, så tænk over disse spørgsmål og notér kort svarene nederst på arket.

- Er der en god balance i dit liv i forhold til, hvad du har brug for? Ja/ Nej

Hvis nej:

- Hvad ville du ideelt gerne bruge mere tid på? _____
- Er der noget, du har lyst til at bruge mindre tid på? _____
- Hvad forhindrer dig i at bruge tid på det? _____

Hvis ja:

- Hvad hjælper dig til at prioritere din tid? _____