

Er du OK på nettet?

Ekstraøvelse – handlekort



Mit navn: _____

Udfordring: Jeg bruger mange timer på mobil/computer hver dag, og jeg synes selv, det er blevet lidt for meget

Disse følelser mærker jeg:

Eksempler på følelser: skuffet over, at tiden forsvinder - ondt i hovedet/nakken - sur på mig selv - stresset - ærgerlig over - vil hellere snakke med folk i virkeligheden - dårligt humør - føler mig ensom bagefter - tomhedsfølelse - træt af, at mine forældre bliver sure.

Min plan:

