



Övning: Kartläggning av ditt eget nätverk

Varför?

Genom att fundera på ditt nätverk kan du förstå vem som står dig nära och hurdana inre resurser de ger dig.

Hur?

Rita en cirkel och skriv ditt namn i mitten av den. Skriv ner namnen på människorna i ditt liv i cirkeln. Placera en person närmare ditt eget namn, ju närmare du känner hen.

Du kan dela in personerna i grupper såsom familjemedlemmar, släktingar, arbets-/studiekamrater eller andra relationer.

Märk i symbolen + eller - efter namnet, beroende på om personen ger dig stöd i din situation eller om hen tar alla dina inre resurser. Vissa relationer kan innehålla båda elementen.
