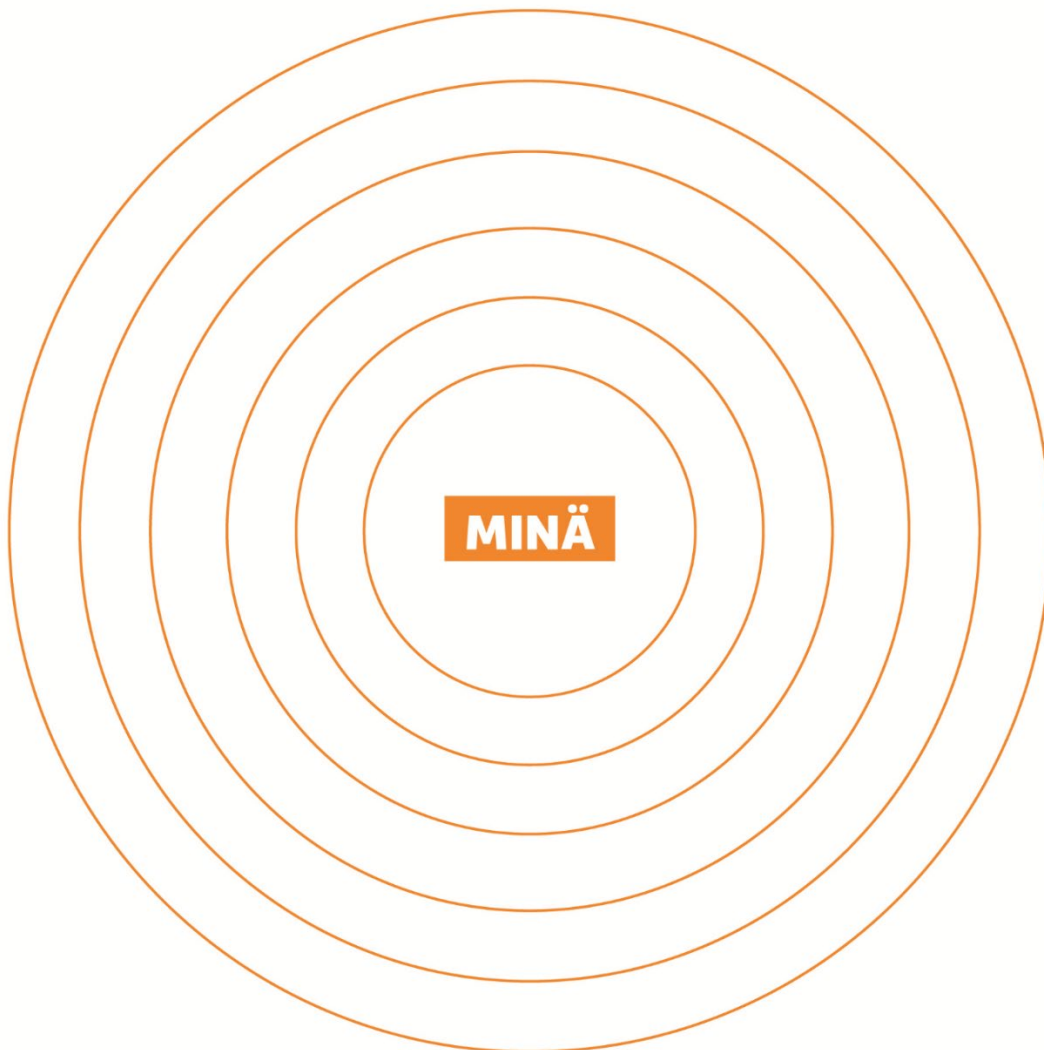


ÖVNING: MITT SOCIALA NÄTVERK

1. PLACERA UT DINA RELATIONER I RELATIONS DIAGRAMMET.

Du kan rita diagrammet på ett skilt papper. Placera personer som är viktiga för dig nära mitten av diagrammet, och personer som är mindre viktiga längre bort. Personerna som du placerar på diagrammet kan vara många: familj, släktingar, studiekamrater och arbetskamrater, vänner och andra bekanta. Du kan också placera ut husdjur och tidigare relationer. Om du känner att du inte har tillräckligt många att placera på diagrammet, kan du tänka på personer som du möter eller träffar på, som du kanske ler mot eller hälsar. Placera dem alla i diagrammet.



2. Du kan rita ett annat diagram för att avbilda ditt sociala nätverk som du hoppas att det ser ut om två år.

