

Lag et nettverks-kart for deg selv.

Det hjelper deg til å tenke igjennom hvem som er viktige for deg, hvem du vil være mer sammen med, hvem du gjør noe gøy sammen med, hvem du ikke liker så godt og hvem du vil være mer sammen med eller mindre sammen med fremover.

1. Plassér navnet ditt i midten.
2. Plassér andre nær deg eller langt fra deg slik situasjonen er nå.
3. Sett noen piler på navnene som illustrerer hvem du vil ha et nærmere forhold til (pil inn mot navnet ditt) og hvem du vil bruke mindre tid sammen med (pil ut mot periferien).

