

Må bra-lista

Du kan påverka ditt mående genom att dagligen göra saker som får dig att må bra. Skapa gärna en egen må bra-lista med hjälp av förslagen nedan, eller lägg till egna förslag.

Försök att göra minst en aktivitet varje dag.

Förslag:

- Pyssla
- Lära
- Lär dig stå på händer
- Skriva dagbok
- Skriva/prata med en kompis eller släkting
- Spela spel
- Baka
- Lyssna på glad musik
- Gå ut
- Se en bra film
- Krama ett träd
- Mysa med djur
- Krama någon du tycker om
- Rita/måla
- Dansa
- Lyssna på en podd
- Spring i 10 min
- Spela bollsport
- Skriv ner tre saker du är bra på
- Skriv ner två saker du är tacksam för
- Skriv ner tre bra saker med idag
- Gör något snällt för någon annan
- Plantera en blomma
- Hoppa studs matta
- Gör yoga i 10 min
- Ta ett varmt bad/dusch
- Lägga pussel
- Lagg dig i gräset
- Basta
- Krama en varm vetekudde
- Be om massage
- Ge någon massage