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
- ☐ Läsa
- ☐ 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 studsmatta
- ☐ Gör yoga i 10 min
- ☐ Ta ett varmt bad/dusch
- ☐ Lägga pussel
- ☐ Lägg dig i gräset
- ☐ Basta
- ☐ Krama en varm vetekudde
- ☐ Be om massage
- ☐ Ge någon massage

Friends