



## Övning: Att må bra

---

### Mål

Du lär dig att identifiera saker som ger välbehag i din vardag.

### Anvisning

Skriv ner vad som får dig att må bra eller känna att du lyckas.

Du kan välja saker som du tidigare har tyckt om eller komma på helt nya saker. Välj de saker som passar dig i listan eller skriv ner dina egna idéer.

---

### Exempel på meningsfulla aktiviteter

Titta på listan och gör en motsvarande åt dig själv.

- Lyssna på musik
- Spela spel
- Äta ute
- Träffa kompisar
- Hålla kontakt med kompisar på sociala medier
- Baka
- Gå på loppis
- Ta en kvällspromenad
- Gå på bio
- Motion
- Hålla på med en hobby
- Bada bastu
- Vara ute i naturen
- Titta på fotboll på tv

### Mitt välbehagsförråd