



## Övning: Må bra i kroppen

---

### Mål

Du hittar sätt att ta hand om och stärka välbefinnandet i din kropp.

### Anvisning

Läs frågan i uppgiften och fundera på svaret.

---

**Vilka är mina sätt att ta hand om min kropp och behandla den väl? Vilka saker får min kropp att må bra/vara stark/lugn?**