



Övning: Må bra-lista – Vad njuter du av?

Mål

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

Anvisning

Gör en lista över det som ger dig välbefinnande. Placera listan på en framträdande plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När du reflekterar över de angenäma sakerna i ditt liv och gör en lista över dem:

- Du kan dra dig till minnes alla de saker som tidigare har gett dig tillfredsställelse. De behöver inte få dig att känna något just nu.
- Försök att tänka på så små, konkreta saker som möjligt.

Exempel

- En lugn morgonkaffestund
- Promenad på stranden

Jag njuter av