



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

---

### Varför?

Saker som får dig att må bra hjälper dig att klara av livets alla måsten.

I denna övning lär du dig identifiera saker som ökar välbefinnandet i din vardag.

### Hur?

Gör en lista över saker som du tycker om att göra och mår bra av. Sätt upp listan på en synlig plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När du gör listan kan du tänka tillbaka på de saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. De behöver inte få dig att må bra just nu. Försök att tänka ut så många små och konkreta saker som möjligt.

### Exempel:

- En lugn morgonstund med en kopp kaffe.
- En promenad på stranden.

---

Saker jag njuter av att göra: