



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

Mål

Ni lär er att öka välbefinnandet i er vardag.

Anvisning

Gör en lista över saker som ni tycker om. Sätt upp listan på en synlig plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När ni skriver listan, tänk tillbaka på sådant som har gett er glädje tidigare. Försök att tänka ut så många små och konkreta saker som möjligt.

Ni kan också skriva ner nya saker som ni vill prova tillsammans.

Exempel

- En lugn morgonkaffestund
- Promenad på stranden

Saker som vi njuter av: