



# Övning: Gör trevliga saker

---

## Mål

Du hittar på något annat att göra i stället för att äta.

## Anvisning

Skriv ner saker som du tycker om att göra. Du kan titta på listan med exempel eller komma på egna alternativ.

---

- Lyssna på din favoritmusik. Du kan även spela luftgitarr eller dansa till musik.
- Lägg pussel, lös korsord eller sudoku.
- Titta på en film eller läs en bok.
- Sticka, sy eller gör annat handarbete.
- Pyssla.
- Lek med barn eller husdjur.
- Gå på en promenad till en park, stranden eller skogen – ta ett djupt andetag och njut av det du ser.
- Snickra eller laga trasiga saker.
- Spela telefon-, dator- eller brädspel.
- Njut av ett långt och skönt bastubad.
- Ta en lång och avslappnande dusch eller ett bad. Smörj in dig med kroppslotion och ta på dig kläder du tycker om.
- Sminka dig, måla naglarna eller sätt upp en frisy.
- Kom överens med en närstående om att ni masserar varandras axlar, eller boka in en tid hos en massör.
- Ha sex.
- Ta dig ut. Gå runt kvarteret, le mot personer du möter och upptäck hur många leenden du får tillbaka.
- Städa eller organisera saker.
- Ta hand om och vattna dina krukväxter.
- Gör saker som du inte har gjort klart än.
- Gå på bio, museer eller konstutställningar.
- Skriv ett uppmuntrande brev till dig själv. Kom ihåg att skicka brevet!

## Saker som ger mig glädje och välbefinnande