



Övning: Må bra-lista

Mål

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

Anvisning

Gör en lista över saker du upplever som angenäma. Placera listan på en synlig plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När du gör listan, tänk tillbaka på alla saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. De behöver inte ge dig välbefinnande just nu. Försök att tänka på så små saker som möjligt och få så många saker som möjligt med på din lista.

Exempel

- En lugn morgonkaffestund.
- En promenad på stranden.

Min må bra-lista