



Må bra-lista – Vad njuter du av?

Varför?

Välbefinnande hjälper dig att orka.

I denna övning identifierar du saker som ökar välbefinnandet i din vardag.

Hur?

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

När du gör listan, tänk på alla saker du någon gång har tyckt om. De behöver inte ge dig välbefinnande just nu. Fundera på så många små saker och aktiviteter som möjligt.

Min Må bra-lista

Exempel: Morgonkaffe, en promenad utomhus och att lägga pussel.