



Övning: Meningsfulla sysslor

Varför?

Du lär dig att lägga till meningsfulla saker i din vardag och ditt liv.

Hur?

Läs igenom listan med exempel på meningsfulla aktiviteter. Välj ut saker som du kan lägga till i din vardag. Du kan också skriva ner dina egna förslag.

Jag skulle tycka om att:

- pröva ett nytt recept
- fixa på bilen/mopeden/cykeln
- lyssna på en podcast eller ljudbok
- baka
- träna
- handarbete
- spela brädspel eller digitala spel
- sköta växter eller arbeta i trädgården
- hugga ved
- läsa
- bygga

Något annat, vad?