



# Övning: Att öka mängden positiva känslor

---

## Varför?

Du lär dig att lägga märke till vilka meningsfulla aktiviteter du skulle vilja ha och kan lägga till i din vardag. Med hjälp av dem ökar du de positiva känslorna i din vardag.

## Hur?

Läs frågorna i uppgiften och svara på dem genom att fundera på ditt eget liv.

---

**Skriv upp vilka meningsfulla sysslor som du har möjlighet att lägga till i vardagen:**

**Du kan också göra en lista på positiva händelser som du vill att ska ske. Definiera de mindre stegen som tar dig mot dessa händelser:**