



Övning: Må bra-lista – Vad njuter du av?

Varför?

Saker som får dig att må bra hjälper dig att klara av livets alla måsten.

I denna övning lär du dig identifiera saker som ökar välbefinnandet i din vardag.

Hur?

Gör en lista över saker som du tycker om att göra och mår bra av. Sätt upp listan på en synlig plats, till exempel på kylskåpsdörren.

Observera: Skriv ner saker som du genuint tycker om och vill göra. Tänk inte på ifall det är saker som du borde göra eller ifall de gör någon nytta.

Min må bra-lista

T.ex. "En lugn morgonstund med en kopp kaffe. En promenad på stranden."