



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

---

### Mål

Du lär dig att öka välbefinnandet i din vardag.

### Anvisning

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

När du gör listan, tänk tillbaka på de saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. De behöver inte få dig att må bra just nu. Du kan också överväga helt nya saker.

Försök att tänka ut så många små och konkreta saker som möjligt.

### Exempel

- En lugn morgonkaffestund
- Promenad på stranden

---

Jag njuter av