



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

Varför?

Välbefinnande hjälper dig att hantera vardagens förpliktelser.

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

Hur?

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

När du gör listan, tänk tillbaka på alla saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. De behöver inte ge dig välbefinnande just nu.

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

Min Må bra-lista

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