



## Övning: Rutiner för gott välbefinnande

---

### Varför?

I denna övning tar du tillbaka små handlingar som ökar välbefinnandet i ditt liv.

### Hur?

Välj tre saker från listan nedan och upprepa dem under en vecka.

---

### Rutiner för gott välbefinnande (välj 3)

- Jag tar en kort promenad.
- Jag kontaktar någon.
- Jag lyssnar på musik eller läser en bok.
- Jag rör på mig lätt, till exempel tänjer eller värmer upp.
- Jag sköter en liten syssla, till exempel tvätta kläder eller diska.

### Något annat, vadå:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du kan ta en skärmbild av de saker du väljer eller skriva ner dem till exempel i kalendern.



