

Vad får dig att må bra?

Här nedanför kan du skriva aktiviteter som brukar göra att du blir glad och mår bra.



Gör något **AKTIVT**



Gör något **TILLSAMMANS**




Gör något **MENINGSFULLT**

Exempel:

- Dansa
- Meditera
- Lära dig spela gitarr
- Spela spel med en vän
- Ringa en bekant
- Pussla
- Hjälpa en granne
- Sätta mål för träningen
- Gå på en match
- Ta en promenad

Veckoplanering

Använd den här veckoplaneraren för att bestämma när du ska vara aktiv, umgås med andra eller göra meningsfulla aktiviteter.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
 AKTIVT	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 TILLSAMMANS	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
 MENINGSFULLT	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



Mer information om ABC för god psykisk hälsa:

1177.se/abc