

Min lista över aktiviteter som skapar välbefinnande

Exempel: *Hälsa på en god vän, titta på något roligt eller upplyftande på tv, lyssna på musik, ta ett varmt bad, äta din favoritmat.*

V-aktivitet 1 _____

V-aktivitet 2 _____

V-aktivitet 3 _____

V-aktivitet 4 _____

V-aktivitet 5 _____

V-aktivitet 6 _____

V-aktivitet 7 _____

V-aktivitet 8 _____

V-aktivitet 9 _____

V-aktivitet 10 _____

Ur *Mindfulnessbaserad självhjälp. En övningsbok vid depression, oro och ångest.*
Copyright 2015, Natur & Kultur. Copyright 2014, The Guilford Press.