

VAR GLAD FÖR VAD DU HAR!

TRE BRA SAKER

Skriv ner tre saker som har känts bra idag.

VAR TACKSAM

Skriv ner allt du kan komma på som du är tacksam för i ditt liv.

VAD GÖR DIG GLAD?

Skriv ner en lista över aktiviteter som gör dig glad. Bocka därefter av de saker som du gör regelbundet. Kan du på något sätt göra dessa saker oftare?

UPPGIFT! Försök göra tre av aktiviteterna på din lista denna vecka. Planera in dem i din almanacka.

ÖVERASKA NÅGON

Baka dina favoritkakor och ta med till en vän eller till jobbet. Ge din älskade - eller dina barn - frukost på sängen. Skicka en bukett blommor till din mamma.

UPPGIFT! Kan du göra något oväntat redan idag?

NÄR VAR DU SOM LYCKLIGAST?

Skriv ner på ett papper den tid i ditt liv när du var som allra lyckligast. Var befann du dig? Vilka var med dig? Vad gjorde du?

UPPGIFT! Hur kan du få tillbaka känslan av denna tid i ditt liv idag?

UPPSKATTA DET LILLA

Skriv ner vardagliga saker som gör dig glad - rena lakan, frisk luft från ett öppet fönster, hålla ditt barns hand, din favoritlåt...