AVSLAPPNANDE SAKER ATT GÖRA

Skriv ned vad som kan vara avslappnande & lugnande för din kropp & hjärna.

- Hålla på med mina hobbys: _____
- Lyssna på musik: _____

  Särskilt den här låten/låtlistan: _____

- Spela instrument: _____

  Särskilt den här låten: _____

- Varm dusch eller bad: _____
- Kall dusch eller bad: _____
- Yoga: _____

  Särskilt denna övning: _____

- Dansa: _____
- Gå promenad: _____
- Sporta: _____
- Spela kort: _____
- Spela brädspel: _____
- Pyssla eller skapa: _____
- Odla: _____
- Få massage av: _____

  Var på kroppen: _____

- Värmekudde (varm eller kall): _____
- Läsa eller lyssna på bok, tidning eller serie: _____
- Annat: _____