

# Att göra när jag mår dåligt

 <p>Promenad/löptur</p>	 <p>Vara i naturen</p>	 <p>Träning</p>	 <p>Ringa en vän</p>	 <p>Träffa en vän</p>	 <p>Familj</p>	 <p>Klappa ett djur</p>
 <p>Lyssna på något</p>	 <p>Sjunga</p>	 <p>Spela ett instrument</p>	 <p>Bada/duscha</p>	 <p>Kroppsvård</p>	 <p>Göra andningsövning</p>	 <p>Åka bil</p>
 <p>Massage</p>	 <p>Pysla/handarbete</p>	 <p>Lego/bygga</p>	 <p>Hålla i is</p>	 <p>Skriva om mina känslor</p>	 <p>Sortera saker</p>	 <p>Läsa</p>
 <p>Städa</p>	 <p>Sociala medier</p>	 <p>Mobil/ipad/dator</p>	 <p>Baka/laga mat</p>	 <p>Äta något jag gillar</p>	 <p>Shoppa</p>	 <p>Söka fysisk närhet</p>
 <p>Dansa</p>	 <p>Be eller meditera</p>	 <p>Tänka på det som är bra</p>	 <p>Göra något för en annan</p>	 <p>Ja</p>	 <p>Nej</p>	 <p>Något annat</p>