

<p>اذهب في نزهة سيراً على الأقدام</p>  <p>ta en promenad</p>	<p>استمع إلى الموسيقى</p>  <p>lyssna på musik</p>	<p>اتصل بصديق</p>  <p>ringa en vän</p>	<p>شاهد فيلماً، أو اليوتيوب</p>  <p>se film, youtube</p>	<p>يطلو / يلون</p>  <p>måla</p>	<p>اكتب عن مشاعرك la manzana la manzana</p>  <p>skriva om dina känslor</p>	<p>اركض</p>  <p>springa</p>
<p>يتحمم بالذشر الاستحمام</p>  <p>duscha, bada</p>	<p>امسك مكعبات الثلج</p>  <p>hålla i isbitar</p>	<p>داعب حيواناً</p>  <p>klappa ett djur</p>	<p>نظّف</p>  <p>städa</p>	<p>اشغل نفسك</p>  <p>pyssla</p>	<p>غَرِّ</p>  <p>sjunga</p>	<p>اشتمم شيئاً عطراً</p>  <p>lukta på något gott</p>
<p>تحدث مع شخص بالغ</p>  <p>prata med en vuxen</p>	<p>اعزف على آلة موسيقية</p>  <p>spela instrument</p>	<p>العب ألعاب الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو ،</p>  <p>spela data/TV-spel</p>	<p>اقرأ كتاباً/صحيفة</p>  <p>läsa bok/tidning</p>	<p>صنّف الأشياء</p>  <p>sortera saker</p>	<p>تسوّق</p>  <p>shoppa</p>	<p>كلّ شيئاً تحبه</p>  <p>äta något du gillar</p>
<p>صَلِّ تأمل</p>  <p>be eller meditera</p>	<p>اطبخ الطعام اخبز</p>  <p>laga mat eller baka</p>	<p>قم بتمارين القوة البدنية</p>  <p>styrketräna</p>	<p>احضرن أحداً ما</p>  <p>söka fysisk närhet</p>	<p>اكتب قائمة</p>  <p>skriva en lista</p>	<p>فكر بالأمور الحسنة</p>  <p>tänka på det som är bra</p>	<p>اصنع معروفاً لشخص آخر</p>  <p>göra något för en annan</p>
<p>ارقص</p>  <p>dansa</p>	<p>قم بتمارين التنفس</p>  <p>göra andningsövningar</p>	<p>ردد الأليجية من النهاية إلى البداية</p> <p><b>ABC...</b></p> <p>säga alfabetet baklänges</p>	<p>قابل أصدقاءك</p>  <p>träffa vänner</p>	<p>استخدم كريماً للجلد</p>  <p>använda hudkräm</p>	<p>البس ملابسك المفضلة</p>  <p>ta på favoritkläder</p>	<p>اخرج إلى الطبيعة</p>  <p>gå i naturen</p>