

<p>بیاده روی کردن</p>  <p>ta en promenad</p>	<p>موزیک گوش کردن</p>  <p>lyssna på musik</p>	<p>تلفن کردن به یک دوست</p>  <p>ringa en vän</p>	<p>تماشای فیلم، یوتیوب</p>  <p>se film, youtube</p>	<p>نقاشی کردن</p>  <p>måla</p>	<p>در مورد احساسات خود نوشتن</p> <p>la manzana la manzana</p>  <p>skriva om dina känslor</p>	<p>دویدن</p>  <p>springa</p>
<p>دوش گرفتن</p>  <p>duscha, bada</p>	<p>تکه های یخ در دست گرفتن</p>  <p>hålla i isbitar</p>	<p>نوازش یک حیوان</p>  <p>klappa ett djur</p>	<p>نظافت کردن</p>  <p>städa</p>	<p>سرگرمی و کاردستی انجام دادن</p>  <p>pyssla</p>	<p>آواز خواندن</p>  <p>sjunga</p>	<p>جیبز خوشبوئی را بو کردن</p>  <p>lukta på något gott</p>
<p>حرف زدن با یک بزرگتر</p>  <p>prata med en vuxen</p>	<p>نواختن آلت موسیقی</p>  <p>spela instrument</p>	<p>بازی، تلویزیون، یا کامپیوتری بازی کردن</p>  <p>spela dator-/TVspel</p>	<p>خواند کتاب / روزنامه</p>  <p>läsa bok/tidning</p>	<p>جمع و جور کردن اشیاء/وسایل</p>  <p>sortera saker</p>	<p>خرید کردن</p>  <p>shoppa</p>	<p>خوردن چیزی که دوست دارید</p>  <p>äta något du gillar</p>
<p>دعا کردن تمرین تمرکز فکر کردن</p>  <p>be eller meditera</p>	<p>غذا پختن شیرینی، پختن</p>  <p>laga mat eller baka</p>	<p>تمرین بدنسازی کردن</p>  <p>styrketräna</p>	<p>نزدیکی جسمی کردن</p>  <p>söka fysisk närhet</p>	<p>لیست / فهرست نوشتن</p>  <p>skriva en lista</p>	<p>فکر کردن به چیزهای خوب</p>  <p>tänka på det som är bra</p>	<p>برای کسی کاری انجام دادن</p>  <p>göra något för en annan</p>
<p>رقصیدن</p>  <p>dansa</p>	<p>انجام تمرین های تنفسی</p>  <p>göra andningsövningar</p>	<p>گفتن حروف الفباء از آخر به اول</p> <p>ABC...</p> <p>säga alfabetet baklänges</p>	<p>دیدار با دوستان</p>  <p>träffa vänner</p>	<p>کرم پوست مصرف کردن</p>  <p>använda hudkräm</p>	<p>لباس مورد علاقه به تن کردن</p>  <p>ta på favoritkläder</p>	<p>گردش در طبیعت</p>  <p>gå i naturen</p>