

<p>ta en promenad</p> 	<p>lyssna på musik</p> 	<p>ringa en vän</p> 	<p>se film, youtube</p> 	<p>måla</p> 	<p>skriva om dina känslor</p> <p>la manzana la manz</p> 	<p>springa</p> 
<p>duscha, bada</p> 	<p>hålla i isbitar</p> 	<p>klappa ett djur</p> 	<p>städa</p> 	<p>pyssla</p> 	<p>sjunga</p> 	<p>lukta på något gott</p> 
<p>prata med en vuxen</p> 	<p>spela instrument</p> 	<p>spela data/TV-spel</p> 	<p>läsa bok/tidning</p> 	<p>sortera saker</p> 	<p>shoppa</p> 	<p>äta något du gillar</p> 
<p>be eller meditera</p> 	<p>laga mat eller baka</p> 	<p>styrketräna</p> 	<p>söka fysisk närhet</p> 	<p>skriva en lista</p> 	<p>tänka på det som är bra</p> 	<p>göra något för en annan</p> 
<p>dansa</p> 	<p>göra andningsövning</p> 	<p>säga alfabetet baklänges</p> <p><b>ABC...</b></p>	<p>träffa vänner</p> 	<p>använda hudkräm</p> 	<p>ta på favoritkläder</p> 	<p>gå i naturen</p> 