

<p>ta en promenad</p>  <p>take a walk</p>	<p>lyssna på musik</p>  <p>listen to music</p>	<p>ringa en vän</p>  <p>call a friend</p>	<p>se film, youtube</p>  <p>see movie, youtube</p>	<p>måla</p>  <p>paint</p>	<p>skriva om dina känslor</p> <p><i>la manzana</i> <i>la manzana</i></p>  <p>write about your feelings</p>	<p>springa</p>  <p>run</p>
<p>duscha, bada</p>  <p>take a shower or bath</p>	<p>hålla i isbitar</p>  <p>hold ice cubes</p>	<p>klappa ett djur</p>  <p>pat an animal</p>	<p>städa</p>  <p>clean</p>	<p>pyssla</p>  <p>craft</p>	<p>sjunga</p>  <p>sing</p>	<p>lukta på något gott</p>  <p>smell something good</p>
<p>prata med en vuxen</p>  <p>talk to a grown-up</p>	<p>spela instrument</p>  <p>play an instrument</p>	<p>spela data/TV-spel</p>  <p>computer/TV game</p>	<p>läsa bok/tidning</p>  <p>read a book/magazine</p>	<p>sortera saker</p>  <p>sort things</p>	<p>shoppa</p>  <p>shop</p>	<p>äta något du gillar</p>  <p>eat something you like</p>
<p>be eller meditera</p>  <p>pray or meditate</p>	<p>laga mat eller baka</p>  <p>cook or bake</p>	<p>styrketräna</p>  <p>do workout</p>	<p>söka fysisk närhet</p>  <p>seek physical contact</p>	<p>skriva en lista</p>  <p>write a list</p>	<p>tänka på det som är bra</p>  <p>think about good things</p>	<p>göra något för en annan</p>  <p>do something for someone</p>
<p>dansa</p>  <p>dance</p>	<p>göra andningsövning</p>  <p>do breathing exercise</p>	<p>säga alfabetet baklänges</p> <p>ABC...</p> <p>say the alphabet backwards</p>	<p>träffa vänner</p>  <p>see friends</p>	<p>använda hudkräm</p>  <p>use skin lotion</p>	<p>ta på favoritkläder</p>  <p>put on favorite clothes</p>	<p>gå i naturen</p>  <p>walk in nature</p>