

Vad får dig att må bra?

Forskning visar att personer som håller sig aktiva på olika sätt mår bättre än andra. Här nedanför kan du skriva in aktiviteter som brukar kunna få dig att känna dig glad eller tillfreds. Kanske gillar du att göra något av det som står i exemplen, eller så föredrar du att göra helt andra saker. Många aktiviteter passar in i flera olika fält samtidigt – det är helt okej.



Gör något **AKTIVT**

rida, pussla, fika med grannen, läsa, ta en promenad, dansa, trädgårdsarbete, meditera, skriva dagbok...



Gör något **TILLSAMMANS**

gå på bio med en vän, ta en promenad med min syster, ringa en bekant, gå på match, hälsa på en granne...



Gör något **MENINGSFULLT**

lära mig simma, hjälpa en granne, volontärarbete, byta däck åt en vän, sätta nya mål för träning, skriva en insändare...



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur du kan stärka och bibehålla ditt och andras psykiska välmående. Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på:
1177.se/abc

Veckoplanering

Använd den här veckoplaneraren för att avsätta tid för att vara aktiv, umgås med andra eller engagera dig i meningsfulla aktiviteter. Skriv ner veckans höjdpunkt vid veckans slut och fundera på vad du vill fortsätta göra regelbundet framöver.

Det här vill jag ha uppnått innan veckan är över:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
 AKTIVT	Spela piano		Lekpark m. barnbarn				
 TILLSAMMANS		Promenad m. vän			Planera utflykt		
 MENINGSFULLT						Träff m. bokklubb	

Höjdpunkten den här veckan var: