

nationella
Parkinson
skolan

Intro-
duktion

Oro & ned-
stämdhet

Stress

Själv-
styrning

Kommu-
nikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Träff 6

Hur kan du öka förmågan att känna glädje?

Tillåt dig själv att känna välbehag bara för din egen skull.

Lär känna dig själv. Vad mår du bra av?

Var öppen för och leta efter stunder som ger välbehag.

Avsätt tid för att göra berikande aktiviteter.

Öva.