

## Träff 6: Hemuppgift

Det är viktigt att göra saker som vi mår bra av. Berikande aktiviteter är ofta något "kort och smått", som ger oss en känsla av glädje eller njutning och som vi gör bara för vår egen skull. Att lära sig känna välbehag i vardagen är något de flesta av oss behöver bli bättre på och prioritera framför stress och måsten. Berikande aktiviteter bidrar till att stärka vårt välbefinnande och motverkar nedstämdhet.

### Uppgift 1: Gör mer av de berikande aktiviteter du redan gör idag!

Skriv ned tre till fem berikande aktiviteter som du redan gör idag. Försök att göra dem oftare än du brukar och skriv ner hur många gånger du gjort dem under veckan.

Berikande aktivitet	Antal gånger
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Uppgift 2: Pröva tre nya berikande aktiviteter

Hitta och genomför tre aktiviteter som du inte provat förut och som du tror du kommer att må bra av. Skriv ned vilken känsla respektive aktivitet gav dig.

Berikande aktivitet	Känsla
.....	.....
.....	.....
.....	.....

