

Måder at få det bedre på

Meditation og afslapning

- Luk øjnene og tag 20 rolige og dybe vejrtrækninger
- Se dit 'trykke sted' for dig
- Mediter eller fokuser på dit specielle afslapningsord
- Tag et varmt bad



Vær sammen med nogen du godt kan lide

- Ring til en ven
- Snak med en voksen der forstår dig
- Hjælp nogen andre
- Leg med dit kæledyr



Positiv snak med dig selv

- Fortæl dig selv at tingene vil blive bedre
- Fortæl dig selv 5 gode ting om dig



Hør musik, læs en bog eller skriv en tekst

- Hør på musik
- Se på noget morsomt
- Læs en god bog
- Skriv i din dagbog



Bevæg dig



- Gå en tur
- Lav en træningsøvelse

Musik, dans og kreativitet

- Syng højt
- Dans
- Lav noget med dine hænder



Snak med nogen om følelser



- Snak om dine følelser
- Sig til nogen at du er glad for dem

