

## AKTIVITETSLISTA

När vi känner oss nedstämda, deprimerade eller stressade är det inte konstigt om det känns svårt att hitta olika aktiviteter som vi vill eller orkar genomföra. Det kan till och med kännas svårt att komma ihåg vad vi tidigare tyckt varit roligt. Här finner du en lista med förslag på olika aktiviteter. Läs igenom listan och markera de aktiviteter du skulle kunna tänka dig att testa, skriv gärna till sådant du själv kommer på. Alla aktiviteter kommer naturligtvis inte fungera för alla, välj ut de som passar dig och din situation och fundera på om du kan anpassa någon av de andra aktiviteterna för att de ska fungera för just dig.

Läs en bra bok (om en bok känns övermäktigt, välj något lättläst, kanske en barnbok eller serietidning)	Handarbete/pyssla (t.ex. sticka, bygg pärlplattor, tälj en smörkniv, virka, brodera, luffarslöjd)
Gå till biblioteket	Rensa garderoben
Rita (du kan till exempel rita av någonting du ser)	Ta en promenad (bestäm en viss sträcka eller ett visst antal minuter t.ex. 500 m eller 15 min)
Gå ut i skogen	Jogga
Ät en måltid eller fika utomhus	Gå förbi en hage och titta på djuren
Gör en spellista med din favoritmusik	Färglägg bilder (går att skriva ut från internet, sök på t.ex. "mandala")
Ta ett varmt bad/dusch	Lägg pussel
Sjung/spela instrument	Lyssna på ljudbok/podd (ljudböcker kan lånas gratis via bibliotekets app "Biblio")
Gå runt i ditt närområde och hitta minst två ställen du inte varit på tidigare	Plocka bär/blommor/svamp i naturen
Skriv ett brev eller vykort till någon du bryr dig om	Laga mat eller baka efter ett recept du inte testat tidigare
Ta en cykeltur	Ta en kalldusch
Ring eller skriv till en vän	Gör yoga
Tänk på ett fint minne	Planera in något du tycker om
Spela kortspel	Titta på gamla foton
Planera in något att se fram emot	Prova en ny träningsform
Städa	Drick en kopp kaffe eller te