

## Tips til å vare på deg selv

- Tegne, fargelegge, male
- Høre på fine sanger
- Se på noe fint: et bilde, en blomst
- Ligge i badekaret
- Være med venner
- Gå på kino

- Ligge i sola
- Fikse noe eller rydde i huset
- Kose med et kjæledyr
- Skrive
- Synge
- Spille et musikkinstrument

- Laste ned nye apper
- Se en film
- Se noe gøy på youtube
- Shoppe
- Ta manikyr eller pedikyr
- Få massasje
- Chatte med noen
- Spille spill

- Legge merke til fugler og trær i naturen
- Surfe på internett omkring temaer som engasjerer deg
- Gjøre noe håndarbeid: Snekre, strikke, sy, keramikk.



Din egen liste