

GJØR NOE MENINGSFYLT

abc.

For god psykisk helse

GJØR NOE AKTIVT

GJØR NOE SAMMEN

For god psykisk helse

abc.

GJØR NOE MENINGSFYLT

TA EN PAUSE FRA TELEFONEN DIN



TA EN PAUSE FRA TELEFONEN DIN

FOKUSER PÅ PUSTEN DIN



FOKUSER PÅ PUSTEN DIN



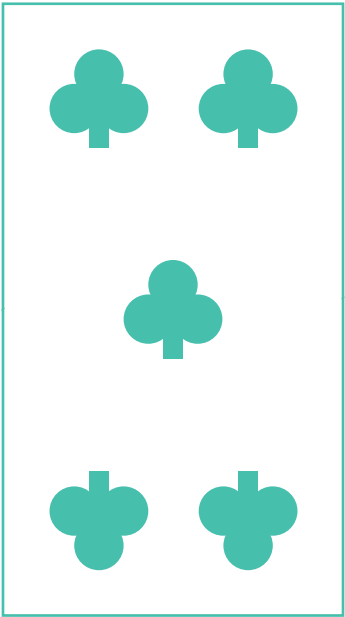
GÅ EN KORT TUR UTENDØRS



GÅ EN KORT TUR UTENDØRS



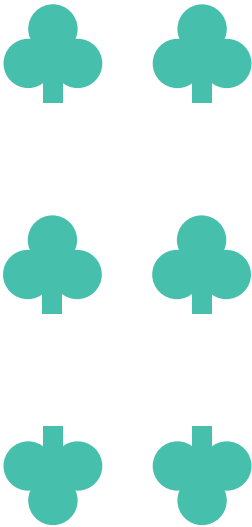
TENK PÅ NOE DU ER TAKKNEMLIG FOR



TENK PÅ NOE DU ER TAKKNEMLIG FOR



GÅ UT Å STREKKE DEG LITT

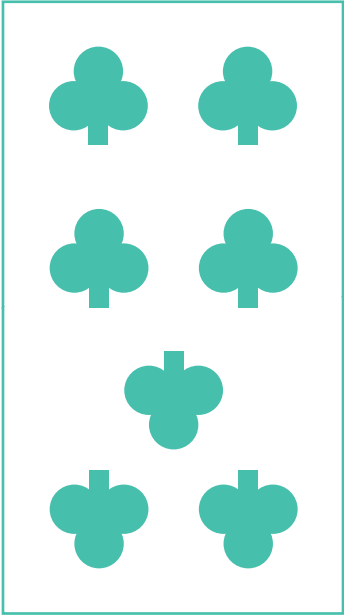


GÅ UT Å STREKKE DEG LITT



7

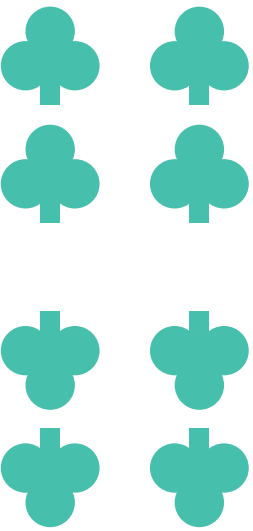

SI NOESNILT TIL DEG SELV I SPEILET



SI NOESNILT TIL DEG SELV I SPEILET


7

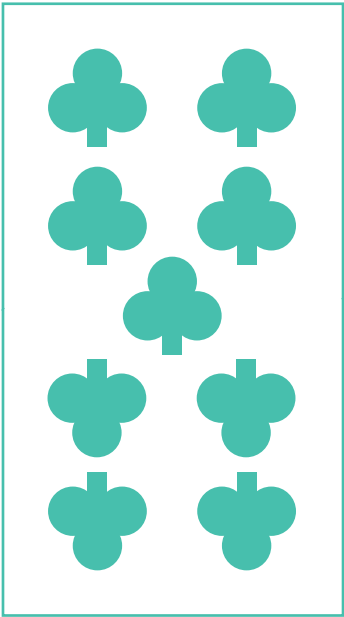
GI NOEN ET KOMPLIMENT



GI NOEN ET KOMPLIMENT



TEGN ELLER MAL NOE



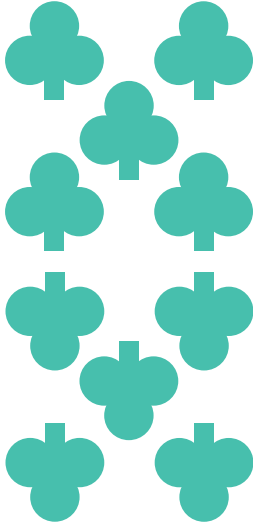
TEGN ELLER MAL NOE



10



GJØR NOE DU LIKER



10

GJØR NOE DU LIKER

ORDNE ROMMET DITT



ORDNE ROMMET DITT



LAG MAT SAMMEN MED NOEN



LAG MAT SAMMEN MED NOEN



GIEN KLEM TIL NOEN



K

GIEN KLEM TIL NOEN



A


SKRIV DAGBOK



SKRIV DAGBOK


A

HVA ER JEG TAKKNEMLIG FOR I DAG?



2



HVA ER JEG TAKKNEMLIG FOR I DAG?

HVORDAN FØLER JEG MEG AKKURAT NÅ?



HVORDAN FØLER JEG MEG AKKURAT NÅ?



4



HVA HAR JEG LÆRT I DAG?

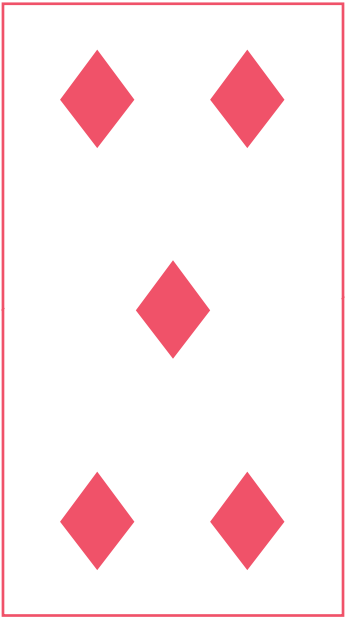


HVA HAR JEG LÆRT I DAG?



4

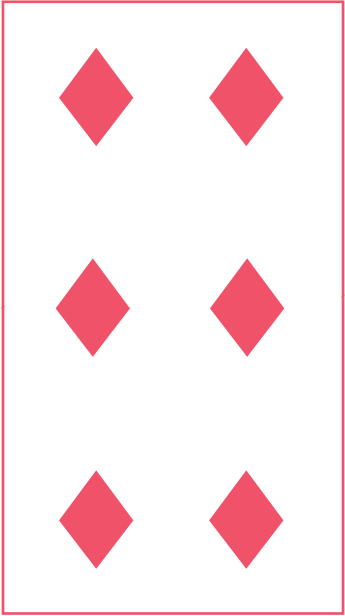
HVILKE SMÅ GLEDER HAR JEG OPPLEVD I DAG?



HVILKE SMÅ GLEDER HAR JEG OPPLEVD I DAG?



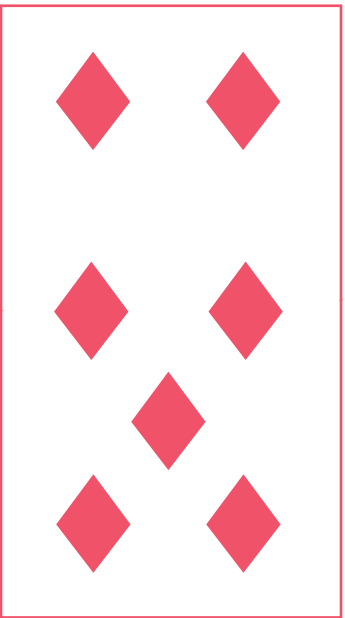
HVA ER JEG STOLT AV Å HA OPPNÅDD?



HVA ER JEG STOLT AV Å HA OPPNÅDD?



HVORDAN KAN JEG VISE TAKKNEMLIGHET?

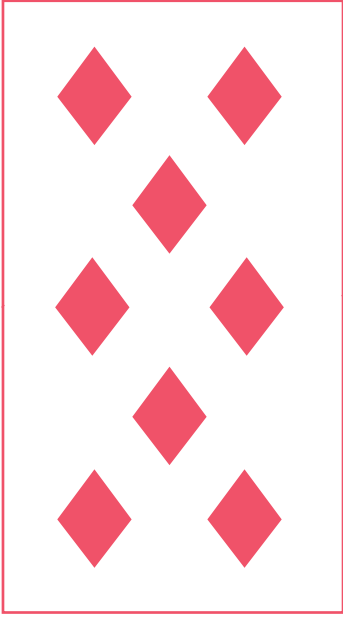


HVORDAN KAN JEG VISE TAKKNEMLIGHET?



HVA HAR JEG LYST TIL Å FÅ TIL

8



HVA HAR JEG LYST TIL Å FÅ TIL

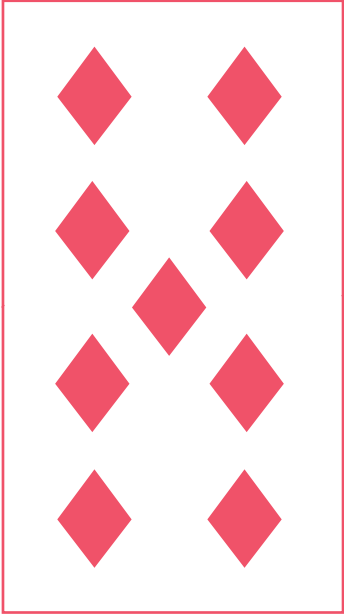
8



HVA FÅR MEG TIL Å SLAPPE AV?



HVA FÅR MEG TIL Å SLAPPE AV?



10



HVA LIKER JEG MED MEG SELV?



10

HVA LIKER JEG MED MEG SELV?

HVA KAN JEG FEIRE I DAG?



J

HVA KAN JEG FEIRE I DAG?



HVILKEN DEL AV DAGEN SER JEG MEST FRAM TIL?



Q

HVILKEN DEL AV DAGEN SER JEG MEST FRAM TIL?





HVORDAN KAN JEG GIMEG SELV EN PAUSE?

K



HVORDAN KAN JEG GIMEG SELV EN PAUSE?

HVA GJØR MEG VIRKELIG GLAD?



HVA GJØR MEG VIRKELIG GLAD?



2



ENDRING ER EN NATURLIG DEL AV LIVET



ENDRING ER EN NATURLIG DEL AV LIVET


2

DET ER LOV Å BE OM HJELP



DET ER LOV Å BE OM HJELP

4



HVILE ER NØDVENDIG FOR GOD HELSE



HVILE ER NØDVENDIG FOR GOD HELSE



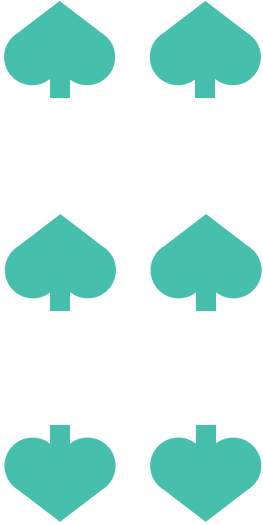
7

ER DET NOE JEG KAN SELYSERE PÅ?



FYSISK AKTIVITET ER BRA

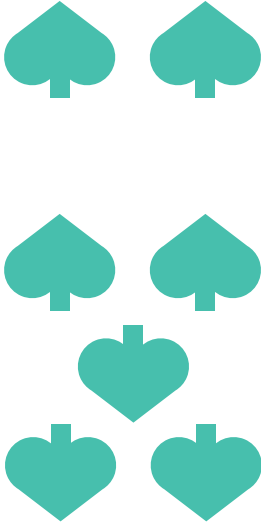
DET ER LOV Å SETTE GRENSER



DET ER LOV Å SETTE GRENSER



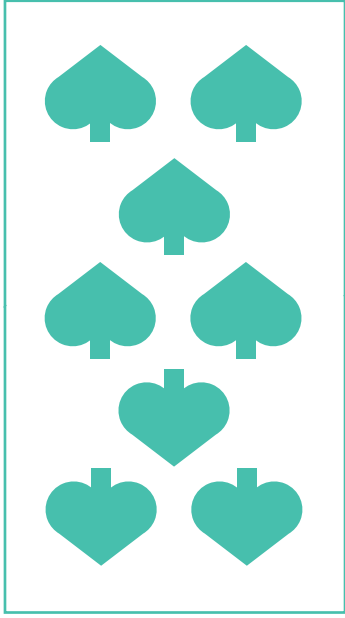
SELVREFLEKSJON FØRER TIL PERSONLIG VEKST



SELVREFLEKSJON FØRER TIL PERSONLIG VEKST



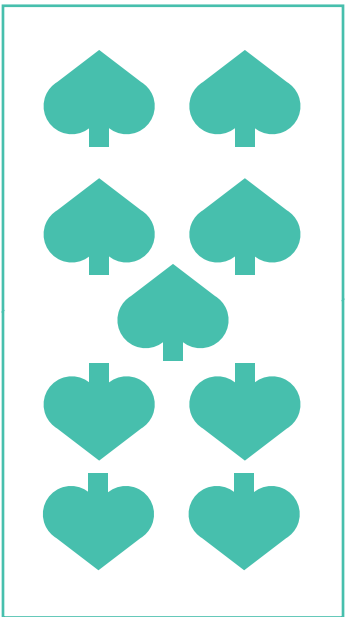
Å TA VARE PÅ KROPPEN MIN ER EN PRIORITET



Å TA VARE PÅ KROPPEN MIN ER EN PRIORITET



Å STØTTE VENNER ER VIKTIG

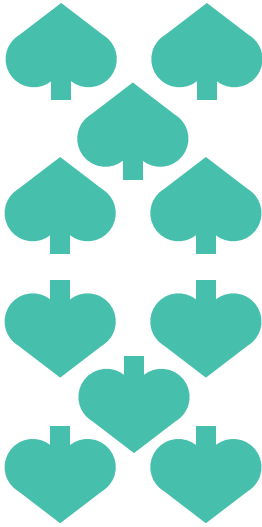


Å STØTTE VENNER ER VIKTIG

10



Å VÆRE ANNERLEDES ER OK



Å VÆRE ANNERLEDES ER OK

10



STRESS KAN HÅNTERES PÅ ULIKE MÅTER



STRESS KAN HÅNTERES PÅ ULIKE MÅTER



SØVN ER VIKTIG FOR KROPPEN



Q

SØVN ER VIKTIG FOR KROPPEN



Å SETTE SMÅ MÅL ER VIKTIG



K

Å SETTE SMÅ MÅL ER VIKTIG



SUNN MAT ER BRA FOR DEG



SUNN MAT ER BRA FOR DEG

HVA KAN GJØRE EN VENN GLAD?



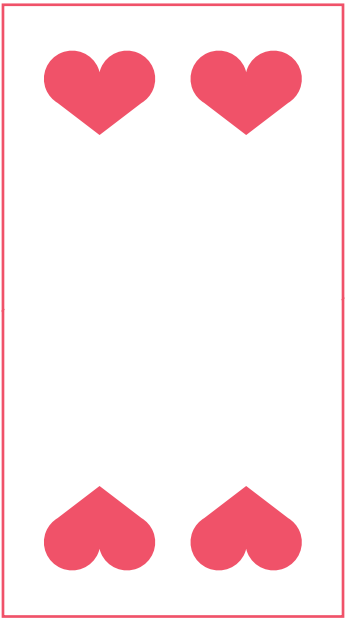
HVA KAN GJØRE EN VENN GLAD?

ARRANGER QUIZ I LUNSJEN



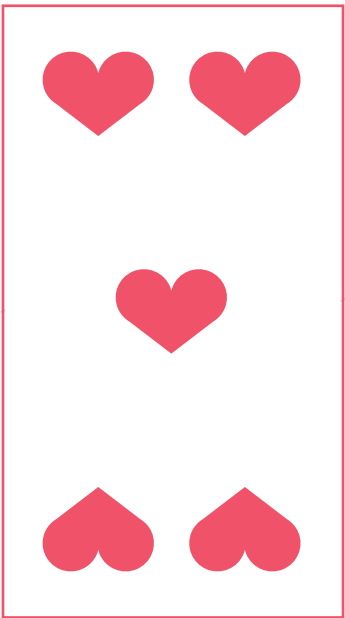
ARRANGER QUIZ I LUNSJEN

RING EN VENN OG SPØR HVORDAN DET GÅR



RING EN VENN OG SPØR HVORDAN DET GÅR

RING EN BESTEFØRELDRE



RING EN BESTEFØRELDRE

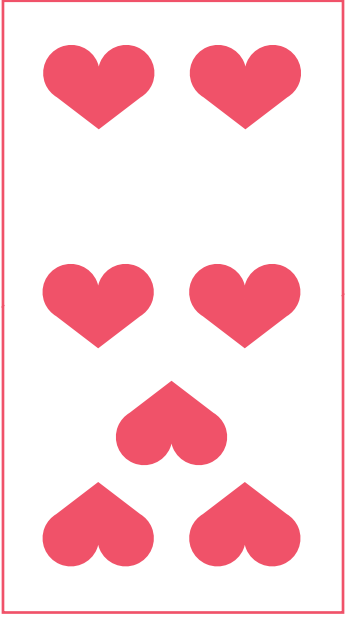
ARRANGER SPILLKVELD HJEMME HOS NOEN



ARRANGER SPILLKVELD HJEMME HOS NOEN

LEK BOKSEN GÅR MED NOEN I KLASSEN

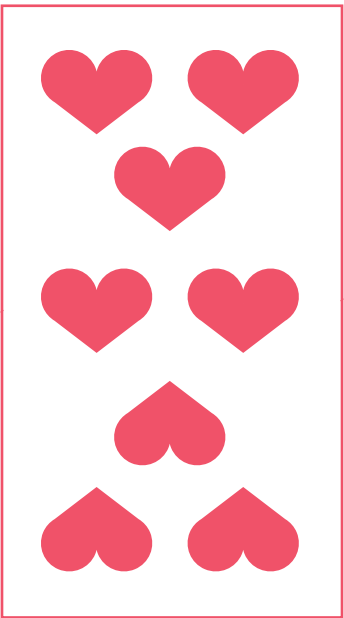
7
♥



LEK BOKSEN GÅR MED NOEN I KLASSEN

♥
7

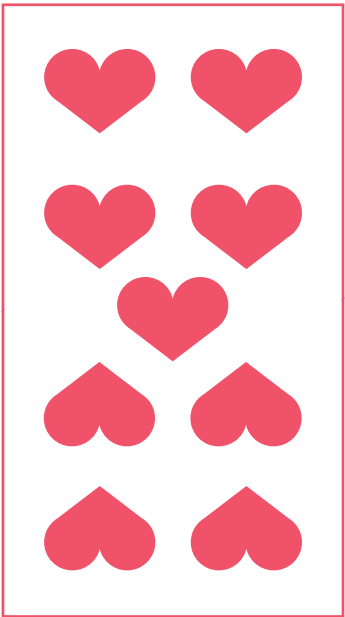
INVITER NOEN TIL FILMKVELD



INVITER NOEN TIL FILMKVELD



INVITER MED NOEN PÅ EN BÅLTUR I FJÆRA



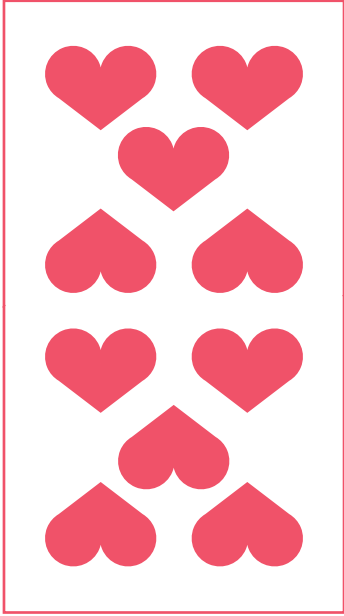
INVITER MED NOEN PÅ EN BÅLTUR I FJÆRA



10



BLI MED I ET KOR



BLI MED I ET KOR

10



KJØP MED EN EKSTRA KAFFE TIL NOEN



KJØP MED EN EKSTRA KAFFE TIL NOEN



DRA PÅ PIKNIK I PARKEN



Q

DRA PÅ PIKNIK I PARKEN



BAK NOE SOM KAN DELES I FRIMINUTTET



BAK NOE SOM KAN DELES I FRIMINUTTET



DRA PÅ SKOGSTUR MED NOEN VENNER



DRA PÅ SKOGSTUR MED NOEN VENNER



REFKOC



Gjør noe aktivt!



Gjør noe sammen!



Gjør noe meningsfylt!

JOKER

REFKOC



Gjør noe aktivt!



Gjør noe sammen!



Gjør noe meningsfylt!

JOKER