

Dagens oppfordring:

Gjør noe fint for andre

- ☐ Si HEI og SMIL til folk du møter i løpet av dagen
- ☐ Gi en god tilbakemelding til noen
- ☐ Send en hyggelig melding til noen du ikke har møtt på en stund
- ☐ Planlegg å hjelpe noen som kan trenge det, når du kommer hjem
- ☐ Ta initiativ til en trivelig prat i køa, på bussen eller på reisen
- ☐ Takk noen!



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT



Les mer på helsenorge.no/abc-psykisk-helse
abcforgodpsykiskhelse.no



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjelle