ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJØR NOE AKTIVT

GJØR NOE SAMMEN

GJØR NOE MENINGSFULLT

1
Si noe fint til deg selv

2
Send en hyggelig melding til noen du ikke har møtt på en stund

3
Lytt til en favorittsang

4
Ta initiativ til en trivelig prat i kø, på bussen eller på reisen

5
En liten overraskelse venter...

6
Planlegg å hjelpe noen som kan trenge det

7
Ta deg en mobilfri time.

8
Takk noen!

9
Gjør en aktivitet som gir deg høy puls

10
Inviter noen med på?

11
Gå deg en tur ut og ta inn omgivelsene

12
Ring en venn

13
Del et godt minne med noen

14
En liten overraskelse venter...

15
Ta et langt inn og utpust

16
Si hei og smil til tre personer i dag