

# Aktivitetslista

Här får du tips på aktiviteter som kan vara bra att göra om du vill må bra. Du får själv välja vad du vill göra med din tid men den kan vara bra att veta att den här listan är sammanställd utifrån vad många människor själva har berättat har varit hjälpsamt när de känt sig nedstämda eller har haft lite ork.

<b>Skriva dagbok</b>	<b>Fika</b>	<b>Kolla på en film</b>
<b>Se på solnedgången eller soluppgången</b>	<b>Kolla på stjärnorna</b>	<b>Gå och simma</b>
<b>Klättra</b>	<b>Gå till stranden</b>	<b>Lägg ett pussel</b>
<b>Rita eller måla</b>	<b>Sporta</b>	<b>Spela instrument</b>
<b>Laga en måltid</b>	<b>Gå till biblioteket</b>	<b>Arbeta i trädgården</b>
<b>Gå på en föreställning</b>	<b>Besök en granne</b>	<b>Lyssna på radio eller en podcast</b>
<b>Gå på en konsert</b>	<b>Ring en vän</b>	<b>Baka en tårta</b>
<b>Besök en vän</b>	<b>Arbeta som volontär</b>	<b>Besök ett turistmål</b>
<b>Starta en blogg</b>	<b>Upptäck någonting nytt</b>	<b>Spela ett brädspel</b>
<b>Lär dig någonting nytt genom att söka på internet</b>	<b>Möblera om hemma</b>	<b>Gör origami</b>
<b>Läsa en bok</b>	<b>Gå på ett museum</b>	<b>Cykla</b>
<b>Fotografera</b>	<b>Sticka</b>	<b>Gå till en park</b>
<b>Pröva yoga</b>	<b>Skriv en dikt</b>	<b>Leta efter ny musik att lyssna på</b>
<b>Träna</b>	<b>Vandra i naturen</b>	<b>Ta hand om ett husdjur</b>
<b>Promenera</b>	<b>Spela kort</b>	<b>Skriv ett brev</b>
<b>Meditation</b>	<b>Anordna en picknick</b>	<b>Pröva en ny maträtt</b>