



Må bra som DU

1. Meditera med **Liv och stillhet – vägled meditation.**
2. Svara på frågorna direkt, utan att tänka för mycket.

Jag gillar...

Jag behöver...

Jag tycker om...

Jag älskar...

När jag var liten gillade jag...

Ett fint barndomsminne är...

Ett annat fint barndomsminne är...

Jag har lätt för...

Jag glömmer tid och rum när...

Jag blir glad av...

Jag slappnar av när...

Jag skrattar alltid när...

Jag ser fram emot...

Jag behöver...

Just nu vill jag...

Jag önskar...

3. Skriv ner tre aktiviteter som ditt liv behöver innehålla för att du ska må bra.

1. _____

2. _____

3. _____

4. Skriv ner tre känslor som du behöver ha med dig för att må bra.

1. _____

2. _____

3. _____