

Måter å føle seg bedre på

Meditasjon og avslapning

- Lukk øynene og ta 10 sakte, dype åndedrag
- Se for deg ditt «trygge sted»
- Mediter, be eller fokuser på din spesielle avslapningsfrase
- Ta et varmt bad



Vær sammen med noen du bryr deg om

- Ring en venn
- Snakk med en voksen som forstår
- Hjelp noen andre
- Kos med kjæledyret ditt



Positivt selvsnakk

- Fortell deg selv at ting vil bli bedre
- Fortell deg selv fem gode ting om deg selv

Hør på musikk, les en bok eller skriv en tekst

- Hør på musikk
- Se på noe morsomt
- Les en god bok
- Skriv i dagboken din

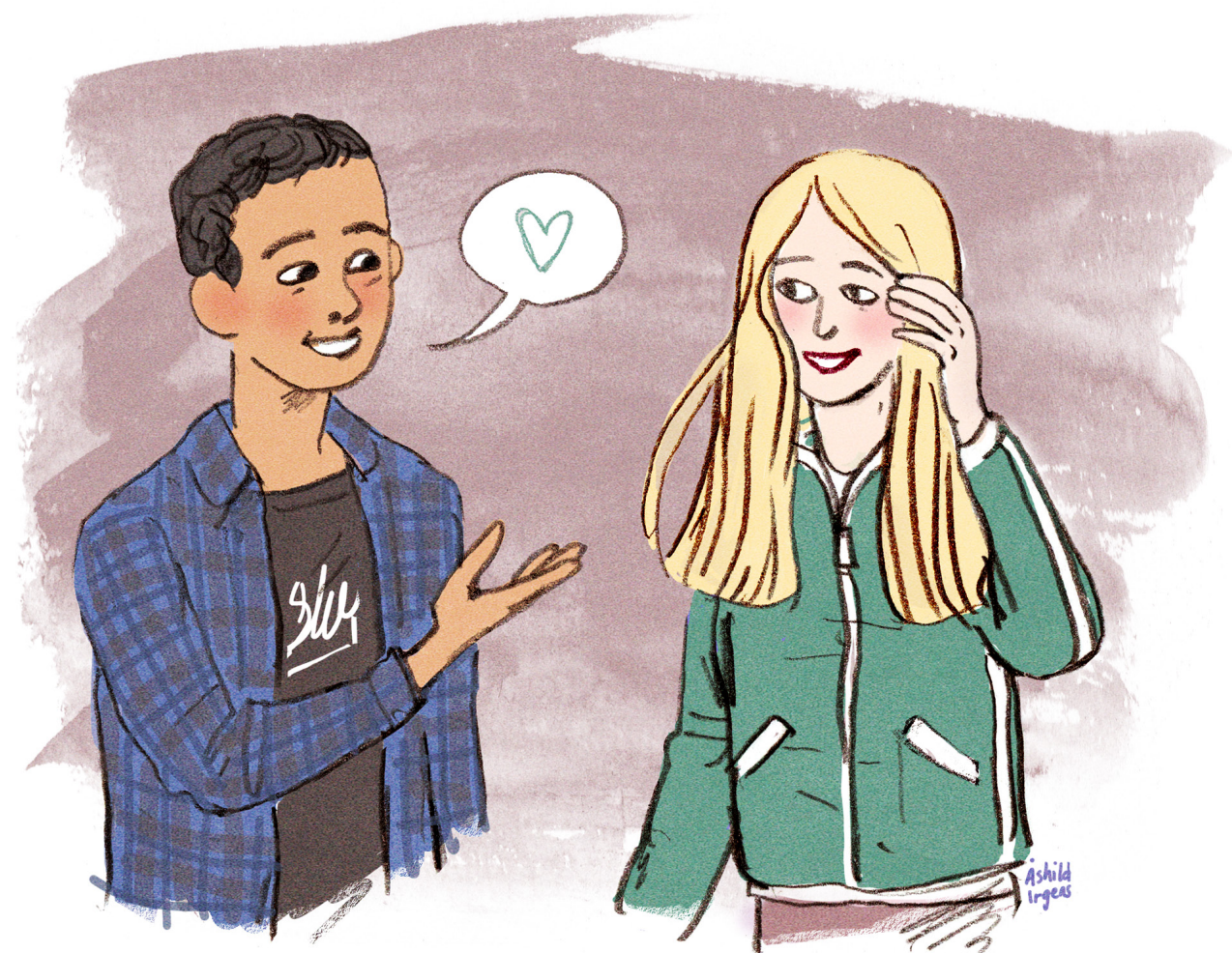


Beveg deg

- Gå en tur
- Ta en treningsøkt

Musikk, dans og kreativitet

- Syng høyt
- Dans
- Lag noe med hendene dine



Snakk med noen om følelser

- Snakk om følelsene dine
- Si til noen at du er glad i dem