

Vimplar med resurser

Alla har vi emellanåt dagar när allt bara känns bedrövligt, och det är helt okej! Ibland kan det ändå kännas som att den där känslan bara inte vill gå över. I sådana stunder är det bra att ha några uttänkta strategier i bakfickan för att må bättre i vardagen och pigga upp sinnet. Sådana saker kallas resurser.

INSTRUKTIONER

Fyll i vimplarna med sådant som får dig att må bra i vardagen. Det kan handla om såväl små som stora saker, som att ta en tupplur efter skoldagen, umgås med kompisar eller lyssna på favoritmusik. Tankarna kan hjälpas genom påminnelser om sådant du tidigare kunnat ta till för att må bra, oavsett om det var i veckan eller för länge sedan.

Hur håller dina kompisar sinnet uppe? Dela med er av era tankar!