

5 om dagen

– 5 ENKLE GREP FOR Å GI DEG SELV OG ANDRE EN BEDRE HVERDAG!

TA KONTAKT!

– VÆR ÅPEN MED VENNER OG FAMILIE, SNAKK OG LYTT TIL HVERANDRE.

PRØV NYE TING!

– KOM DEG UT AV KOMFORTSONEN. MESTRING GIR SELVTILLIT.

TA PAUSER!

– TENK PÅ EGNE BEHOV OG FØLELSER.

VÆR AKTIV!

– LIK DET DU GJØR, GJØR DET DU LIKER. AKTIVITET GJØR DEG GLAD!

GI AV DEG SELV!

– GJØR NOE FINT FOR EN VENN ELLER EN FREMMED. HUSK, ET SMIL ER NOK!