



HVERDAGSLYKKE I 5 STEG:

Start dagen mykt ved å stå opp litt før du må. Ta deg tid til meditasjon, takknemlighet og ro.

Gi deg tid til pustepauser mellom aktivitetene dine. Beregn god tid til alt du skal, slik at du er tidlig ute og unngår stress.

Sørg for å få en halvtime med frisk luft og mosjon daglig. Selv om du kanskje ikke har lyst.

Planlegg noe å glede deg til hver uke. Det kan gjerne være enkle aktiviteter som noe kreativt eller sosialt, eller en stund med egentid.

Sørg for å ha jevnlig kontakt med mennesker som ser, forstår og støtter deg. Dette er det aller viktigste du kan gjøre for din egen hverdagslykke.