

vær sosial



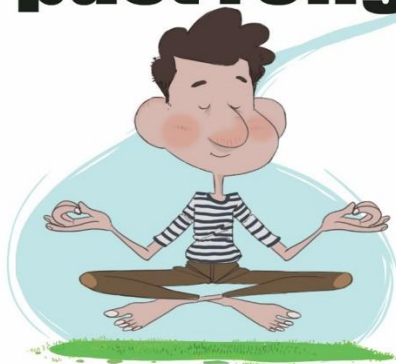
SOV godt



tren og vær aktiv



pust rolig



- **Legg deg til samme tid hver dag**
- **Minst 6-8 timer**
- **Unngå blått lys**
- **Pusteøvelser**

- **Treff venner**
- **Ring familiemedlemmene**
- **Delta i frivillige aktiviteter**
- **Språkkafe**

- **Pust med magen**
- **Ro deg ned**
- **Pust saktere**
- **Vær oppmerksom på omgivelser**
- **Meditasjon**

- **Gå på tur**
- **Svøm**
- **Spill fotball/håndball/volleyball**
- **Gjør husarbeid**
- **Dans**

**snakk med
noen**



tid til bønn



spis sunt og

variert



**finn
et pusterom**



- Meditasjon
- Gå til sakralbygg som kirke, moske, tempel, synagoge
- Les en bok
- Hør på musikk
- Dans
- Ring venner/familie
- Inviter noen på besøk
- Delta i ulike kurs
- Frivillig arbeid
- Finn venner via sosiale medier
- Fjell
- Bibliotek
- Dusj
- Strand
- Park
- Hjem
- Unngå ferdig mat, bearbeidet mat og brus
- Spis fem ganger per dag
- Drikk vann

