

Walk ´n talk - Diskutera under promenaden

Ta hand om dig själv

- Nämnd två saker/aktiviteter du har gjort för att ta hand om dig själv den senaste veckan.
- Beskriv på vilket sätt det har varit bra för dig.

Avslappning och stress

- Hur känns det i kroppen när du är stressad?
- Kan du känna igen din stress innan den bryter ut?
- Vad gör du för att minska din stress?

Uppskattning

- Beskriv några saker som du uppskattar hos dig själv.
- Berätta vad du är tacksam för i livet.

Hälsa och välbefinnande

- Hur ser du på hälsa, vad innebär det för dig?
- Vad är fysisk hälsa?
- Vad är mental hälsa?