

100 uppdrag att utföra för ett bättre välbefinnande

Aktivitet	Kanske	Utfört
Baka eller laga mat		
Besök torekällberget		
Dagdröm		
Dansa		
Ett peppande, positivt brev till en främling och lägg ut det någonstans på en allmän plats		
Exempel på nya namn på barn/barnbarnen eller vilket djur dem är mest lika		
Experimentera med naglar/smink/kläder/olika frisyrier		
Fota		
Försök hitta din superkraft		
Googla gratisaktiviteter i området där du bor		
Gympapass från SVT eller annanstans på internet		
Gå igenom någon bekants sociala medier som Facebook eller instagram		
Gå till biblioteket och lägg lappar som du skrivit snälla, peppande saker på i böcker		
Gå ut en promenad och ta med en termoskaffe till en parkbänk		
Gå ut med din hund/någon annans hund		
Gå ut och leta fina stenar		
Gör din egna tidning		
Gör eller köp en present till någon		
Gör en egen lista med 100 saker man kan göra när man har tråkigt		
Gör en serie		
Gör ett fotoalbum eller ett släktträd		
Gör ett kollage av bilder på sånt som gör dig glad och som du tycker om		
Gör ett pyssel (sånt med pusselbitar)		
Gör roliga ljud/härma olika personer eller karaktärer		
Gör vågen med dina ögonbryn, om du inte kan lyfta på ögonbrynet – lär dig.		
Göra Playdoo och skapa en servetthållare		
Ha hemmaspa		
Ha picknick		
Ha teparty med inte riktiga djur		
Hitta nya favoritlåtar		
Hoppa på ett ben		
Kamma håret lite annorlunda		
Kolla i ett fotoalbum		
Kolla på film/någon serie/YouTube eller liknande		
Kolla på gamla klassfoton		
Kolla på stjärnor/moln		
Kolla på TV-deckare		
Laga lite mer invecklad mat		
Lek att du är en spion		
Lyssna på musik		
Låtsas att du är din egen hemtjänst, t ex städningen		
Låtsas att du är en kemist eller häxa och mixa ihop massa ätbara ingredienser.		
Lägg en bok på en parkbänk		
Lägg lite mer tid på att laga vegetarisk mat än tidigare		
Lär dig ett nytt språk		
Lär dig något nytt		

100 uppdrag att utföra för ett bättre välbefinnande

Lär dig skriva och måla med båda händerna och fötterna		
Läsa bok		
Lös korsord/sudoku eller likande		
Mata fåglar		
Måla/teckna/pyssla		
Möblera om i rummet		
Plantera blommor/frön		
Plugga		
Prata med dig själv		
Redigera en bild		
Rengör skor du har hemma		
Ring kommunens uppsökande verksamhet		
Ring äldrelinjen 02022 22 33 Helt gratis. Mind.se		
Ringa någon du inte pratat med på länge		
Räkna hur mycket pengar du har		
Sjung karaoke		
Sjunga en stump. Inte bara trevligt, det är bra konditionsträning också		
Skapa egen musik med exempelvis garageband appen		
Skapa en hemsida eller blogg		
Skriv dagbok/läs gamla dagböcker		
Skriv en lista med namn som du skulle döpa dina barn/djur till egentligen		
Skriv en lista med saker du ska göra innan du dör och försök göra dem (En Bucketlist)		
Skriv en novell, dikt, sång eller liknande		
Skriv en önskelista/en inköpslista		
Skriv fakta om något/någon du tycker om, t.ex. ett djur		
Skriva brev		
Skriva en saga till barnbarnen		
Skriva till Nordiska muséet och berätta vad du gör i dessa tider		
Smaka på saker du aldrig smakat på förut		
Sortera böcker i bokhyllan		
Sortera kläder		
Sov lite längre om mornarna.		
Spela in en video		
Spela något instrument		
Spela något spel		
Sporta		
Spring runt		
Städa ditt rum		
Så egna grönsaker		
Sätt ut en trevlig sak på grannens tomt		
Ta en docka eller en kudde eller något och låtsas att det är ditt barn.		
Ta en promenad		
Ta ett fotbad bra för både fötter och själ		
Testa geocaching		
Titta på SVT Play och även Öppet arkiv		
Träna på din handstil/autograf		
Tyck synd om dig själv för att du har ont i huvudet		
Tänd ett ljus och beundra det (glöm inte släcka det)		

100 uppdrag att utföra för ett bättre välbefinnande

Tänk på alla komplimanger och snälla saker folk gjort eller sagt till dig		
Tänk på olika hemska situationer och vad du skulle göra då, ex brand		
Umgås med dina husdjur, om du har några		
Umgås med kompisar		
Ute i friska luften är det bra att vara, då är det bara att hålla avståndet.		
Vattna blommor		