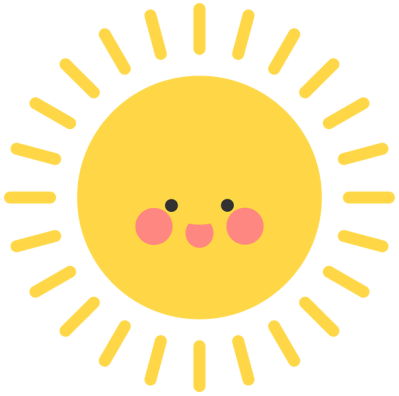


Tänk på en stund då du känt dig väldigt ivrig. Berätta om det.

Tänk på en stund då du kände dig väldigt glad. Berätta om det.

Sök i telefonens galleri efter en bild av en lycklig stund. Visa den för andra och berätta om bilden.

Berätta en bra sak om den här dagen.

Berätta en sak som du är bra på.

Vad har fått dig att skratta väldigt mycket på sistone?

På vilket sätt har du blivit uppmuntrad eller berömd på sistone? Vem uppmuntrade eller berömde dig?

Tänk på en stund då du upplevde tacksamhet. Berätta om det.

Tänk på en stund då du upplevde kärlek. Berätta om det.

Tänk på en stund när du kände ett intresse för något. Berätta om det.

Berätta om en stund då du kände dig stolt över dig själv.

Hur märker du att du känner glädje? (t.ex. hur det känns i kroppen eller vad du gör då)

Hur märker du att du blir ivrig? (t.ex. hur det känns i kroppen eller vad du gör då)

Vad gör dig lycklig?

Vad är den bästa sysslan på sommaren?

När upplevde du senast en känsla av avslappning? Berätta om det.

Vilka vänliga ord har din vän senast sagt till dig?

Vilka saker är du bra på? Berätta åtminstone tre saker.

Vems sällskap får dig att må bra?

Vad får dig att må bra?

Hur ser en sommardag ut i dina drömmar?

Berätta om en bra stund under den senaste veckan.

Hur märker du att någon i din familj är glad?

På vilket sätt känns avslappning i kroppen?

Vilken sång får dig att le?

Vad drömmer du om?

Vad är det bästa med sommaren?

Vilka vänliga ord har du sagt till någon annan på sistone?

Vilket TV-program/film/youtube kanal får dig att må bra?

Berätta om en sak som du lyckades med idag.

Sök i telefonens galleri efter en bild av en stund då du kände dig avslappnad.

Gör tio stycken knäböj.

Gör sju stycken armhävningar mot väggen.

Gör tre stycken X-hopp.

Sjung och lek huvud-axlar-knä och tå.

Marschera genom att lyfta benen högt fem gånger.

Sträck dig ut så långt som möjligt på golvet.

Gör sex stycken sit-ups.

Slå i luften tjugo gånger.

Hitta på ett sätt att stretcha och visa den för andra. Alla spelare följer med.

Gör en planka på golvet i 30 sekunder.

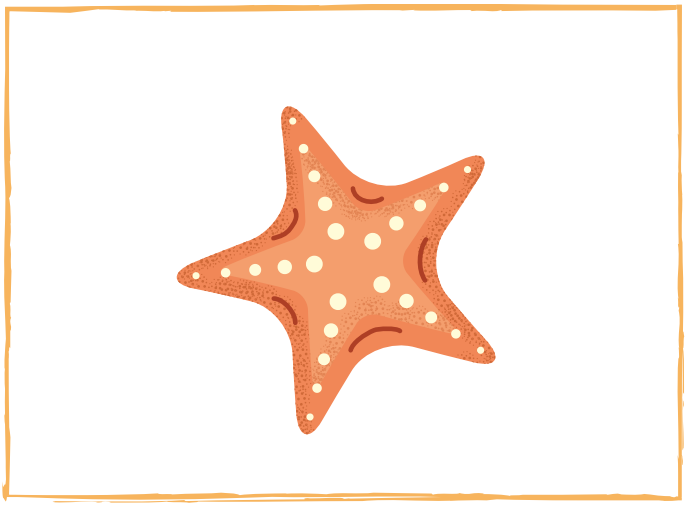
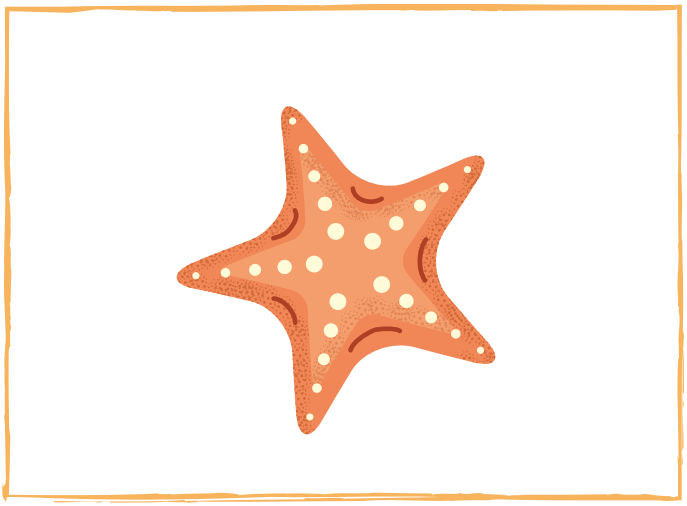
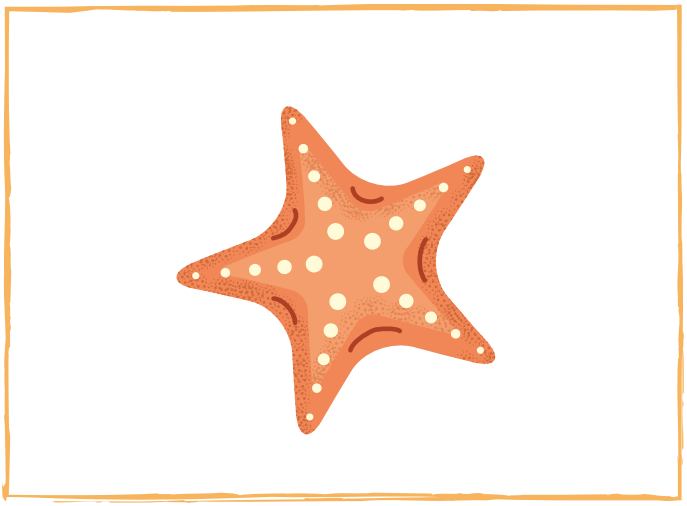
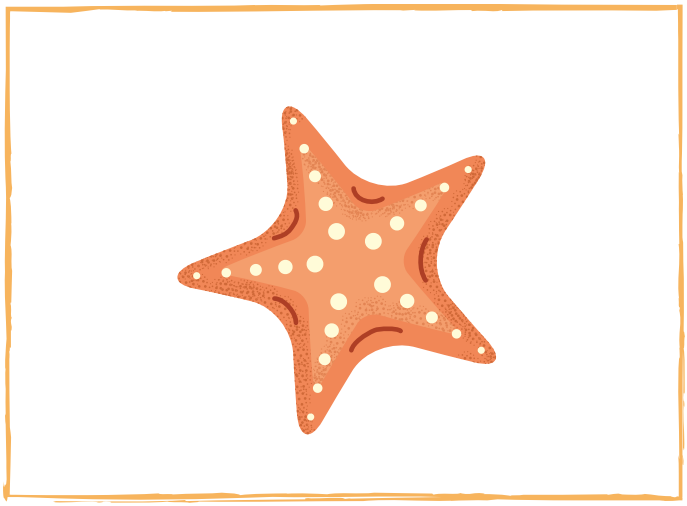
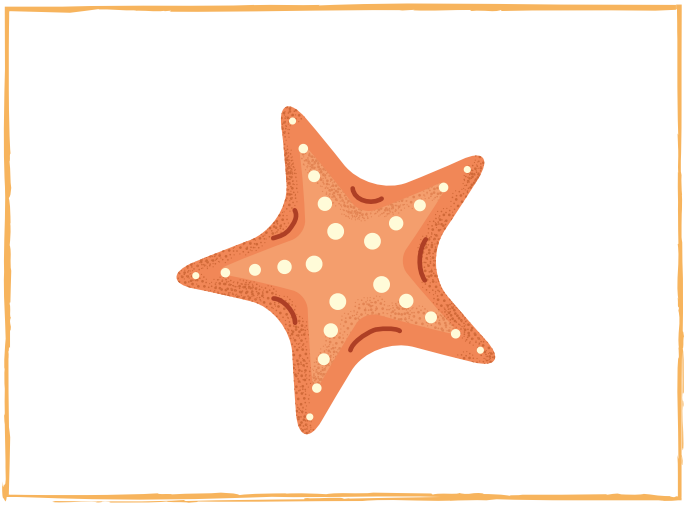
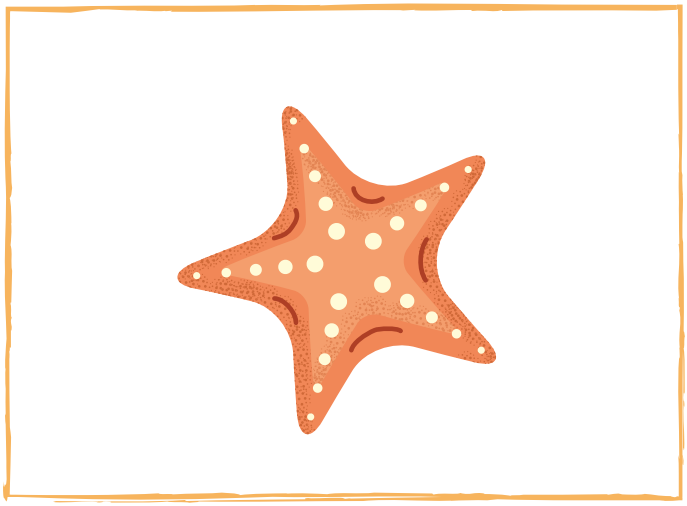
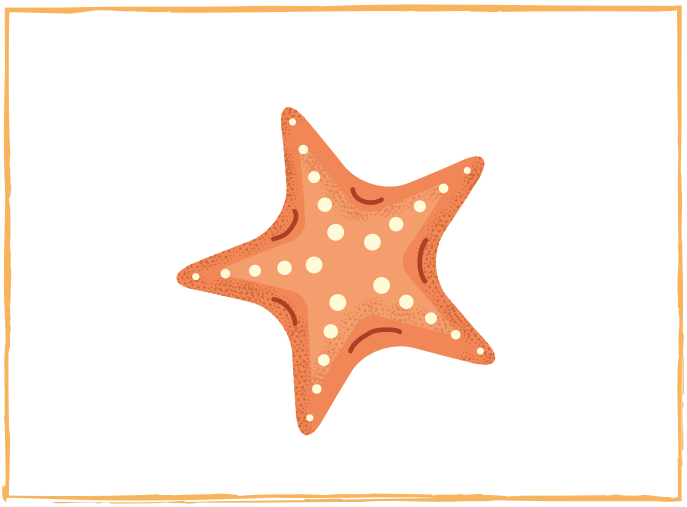
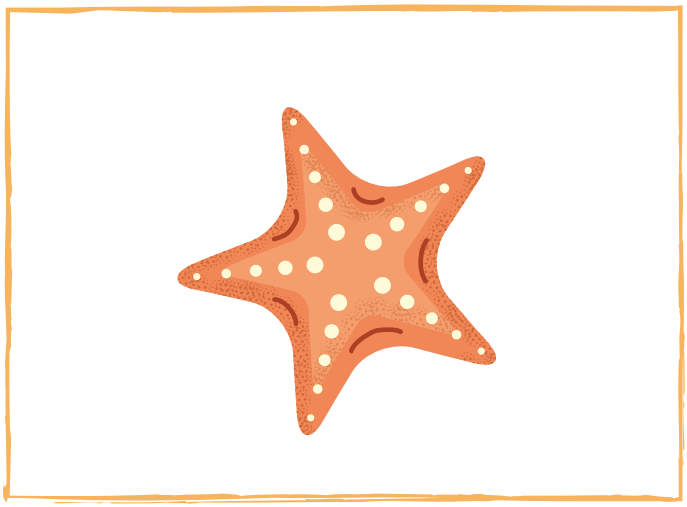
Stå rakt och sträck händerna mot golvet. Försök hålla benen så raka som möjligt.

Ge din spelkompis en lätt axelmassage.

Hoppa fem gånger.

Sparka en osynlig boll tre gånger.

Res dig från stolen och sätt ner dig igen fyra gånger.

Berätta en sak som du är bra på.

Vems sällskap får dig att må bra?

Hur ser en sommardag ut i dina drömmar?