

LIVET

1. SÖMN

Det är viktigt med bra sömn. Börja med att bestämma vilka sovttider som gäller på vardagar och helger.



2. KOST

Fundera över vilka rätter som fungerar. Vilka "safe food" finns? Gör gärna en lista med några rätter att välja på.



6. SYSSELSÄTTNING

Skaffa en meningsfull sysselsättning såsom studier, arbete eller praktik.



5. SOCIALA RELATIONER

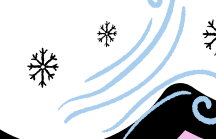
Om socialt behov finns försök boka in tillfällena med familj och vänner.



JOBBA MED ETT STEG I TAGET!

4. FRISK LUFT OCH RÖRELSE

Försök skapa en rutin kring rörelse med bestämda dagar och tider.



3. HYGIEN

Försök skapa en rutin kring duschning och med bestämda dagar.

