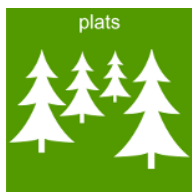


# Utmaning - Trygglistan

Försök göra alla 8 utmaningar som handlar om trygghet. Kryssa i rutan när du gjort utmaningen!



1. Besök en plats där du känner dig trygg och lugn



2. Ta 5 lugnande andetag



3. Prata med en person som du känner dig trygg med



4. Tänk på ett bra minne för att skapa en känsla av trygghet



5. Utför en aktivitet som gör dig glad



6. Lyssna på din favoritlåt



7. Titta på bilder på personer, platser eller saker som du gillar



8. Ha på dig ditt favoritplagg för att känna trygghet