

## Vi önskar dig en skön sommar med återhämtning!

Få napp när du metar	Grilla över öppen eld	Förverkliga ditt eget bästa återhämtningssätt, dvs. gör något du njuter och mår bra av	Närturista	Besök en sevärdhet/ett ställe i din närmiljö som du inte tidigare besökt
Plocka en bukett med vilda sommarblommor	Känn hur solens strålar värmer hela din kropp	Lagra den känslan så att du, vid behov, kan ta fram den igen.	Besök eller ta kontakt med en vän du inte träffat på länge	Plocka smultron på ett strå och njut av vart och ett när du äter upp dem
Känn doften av nyklippt gräs	Lyssna till fågelsången en tidig morgon eller en sen kväll	Njut av frukosten utomhus	Upplev en hel dag utan några måsten	Sov under bar himmel eller i tält
Gör en cykeltur och stanna till på picknick på lämpligt ställe	Gå ut i det stilla sommarregnet och låt regndropparna träffa dina kinder	Ligg i hängmattan eller på gräset och titta på molnen	Leta upp en fyrklöver och önska dig något	Läs boken/tidningen/lyssna på musiken du inte hunnit med under vinterhalvåret
Ta ett uppfriskande dopp i havet/sjön	Njut av en ny glassmak. Ät den långsamt och känn smaken	Utforska din närmiljö och hitta en helt ny promenadväg	Gå barfota i sanden eller på gräsmattan	Lyssna på vågskvalpet