

Sjung en sång!

Skratta!

Krama om en
kamrat!

Sträck på dig
du behövs!

Stretcha någon
spänd muskel

Ge dig själv en
kram!

Du är värd ett
motionspass!

Ta en välbehöv-
lig promenad!

Du är viktig i
ditt team!

Du kan det du
vill!

Du kan Skapa
din morgondag!

Var stolt!
Du är någon
som behövs!

Sträck ut dina
bröstmuskler!

Gör
10
knäböjningar!

Känn var du har
tyngdpunkten!

Gapa och sträck
ut tungan

Ta ett djupt
andetag!

Tro på dig
själv!

Du är lika god
som någon

Skratta
åt dig själv, det
gör dig fri!

Gör det du
tänker!

Gör
armhävningar
mot väggen!

Ge en kompis
ett glas vatten!

Dela med dig!

Prova någon-
ting nytt!

Öppna
dig för att ta
emot kärlek !

Boka ett nytt
motionspass!

Be någon sjunga
en sång

spela på en
kam!

Stretcha
nacken!

beröm någon!

prutta med
läpparna!