

# Hva kan du ha med deg i din psykologiske verktøykasse?



# Hva kan du gjøre mere av for din egen psykiske helse?

The diagram illustrates various activities for mental health, categorized into four main groups:

- Sosial:** ut i naturen, venner, være med venner, sosial.
- Trening:** reise, gå tur, positive tanker, treningsaktivitet.
- Trene:** egentid, tid til egentid, lese, yoga, sosialisere, opplevelser, bli bevisst på tankene.
- Aktivitet:** partid, meditere, med venner, fysisk aktivitet.

Arrows indicate connections between words:  
- Between "ut i naturen" and "venner".  
- Between "venner" and "tid til egentid".  
- Between "tid til egentid" and "lese".  
- Between "yoga" and "sosialisere".  
- Between "sosialisere" and "opplevelser".  
- Between "opplevelser" and "bli bevisst på tankene".  
- Between "bli bevisst på tankene" and "reise".  
- Between "reise" and "gå tur".  
- Between "gå tur" and "positive tanker".  
- Between "trening" and "treningsaktivitet".  
- Between "partid" and "meditere".  
- Between "meditere" and "med venner".  
- Between "med venner" and "fysisk aktivitet".

# Hva kan du gjøre mindre av?



# Hvem kan hjelpe deg?

The diagram shows a central cluster of large, bold words: **familie** (yellow), **venner** (blue), **meg selv** (green), and **familien** (pink). Surrounding these are smaller words categorized by color:

- Yellow words:** kollegaer, samboer, jeg, partner, den andre forelderen.
- Blue words:** kjæreste, kjæresten, venner og familie.
- Green words:** kona, meg, søsknen.
- Pink words:** barndom, mannen, psykolog.

Vertical labels on the left side categorize some of these words:  
foreldre (barndom, den andre forelderen)  
kona  
mannen  
psykolog