

Styrk din psykiske helse med ABC Hodebra.

Hodebra.

ACT: Gjør noe aktivt!



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

BELONG: Gjør noe sammen!



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

COMMIT: Gjør noe meningsfylt!

