

|                                                                              |                                                                                                  |                                                             |                                                                                        |                                                                                                                        |                                            |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lagat och ätit vegetarisk lunch eller middag minst två gånger under en vecka | Rört mig till eller framför ett avsnitt av någon serie eller lyssnades till en podd/radioprogram | Sagt något snällt och sant till en kollega                  | Motiverat någon annan till fysisk aktivitet och utfört aktiviteten tillsammans med den | Utövat yoga eller annan meditativ träning (t.ex. fem djupa andetag framför datorn)                                     | Provat äta något nytt                      | Tillsammans med tre kollegor utfört styrkeövningar i fem minuter (jägerställning, plankan, armhävning) |
| Gått uppför trapporna till jobbet istället för hiss minst fem gånger         | Ätit frukost varje dag en vecka                                                                  | Läst en skönlitterär bok                                    | Avstått från godis/sötsaker/chips/snacks en helg                                       | Tagit trapporna istället för hiss minst fem gånger (hemma eller på jobbet)                                             | Skrattat och haft riktigt roligt           | Ätit färska grönsaker minst två gånger per vecka under hela perioden                                   |
| Ringt/träffat en gammal vän (även digitalt!)                                 | Druckit minst en liter vatten/juice/kaffe varje dag en vecka                                     | Gått/cyklat en omväg (inte bara runt kvarteret) till jobbet | Lyxat till med en god efterrätt                                                        | Stått upp och jobbat minst en timme/dag under en vecka                                                                 | Gått en lunchpromenad med minst en kollega | Övrraskat någon på ett positivt sätt                                                                   |
| Ätit en god hemlagad middag med familj eller vänner (även digitalt!)         | Gått en promenad i naturen minst 45 minuter                                                      | Sjungit i duschen/bilen eller motsvarande                   | Avstått från alkohol under en vecka                                                    | Gått/cyklat till och från jobbet motsvarande minst 15 min/sträcka (måste du ta bilen får du ta en extra promenad)      | Gett positiv feedback till en kollega      | Ätit hemlagad matlåda under en vecka                                                                   |
| Gått en lunchpromenad med minst en kollega                                   | Unnat mig själv något för mitt välbefinnande                                                     | Tränat utomhus minst 30 minuter                             | Gått en långpromenad minst 60 minuter                                                  | Sagt något snällt och sant till en kollega                                                                             | Avstått från godis/chips/sötsaker en vecka | Gått och pratat med en kollega istället för att skypa eller maila                                      |
| Känt mig stolt över mig själv                                                | Stått i plankan så länge jag orkar                                                               | Ätit minst två frukter per vecka under hela perioden        | Gjort en god gärning för någon                                                         | Pausgympat vid kaffemaskinen/vattenkokaren/mikron på väg till lunchrummet/under tandborstningen (t.ex. utfall, benböj) | Städat som om det vore ett träningspass    | Provat äta något nytt                                                                                  |