

Bygdebladet

Bondal - Hjartdal - Sauland - Tuddal



møte
mellom
menneske

GODTFOLK!!!!!!

Bildet på framsida er frå Bygdedag i Sauland. Meir om årets arrangement på neste side.

TRYKTE BLAD KAN HENTAST PÅ

- BIBLIOTEKET/FRIVILLIGSENTRALEN
- SERVICEKONTORET på Kommunehuset
- JOKER I TUDDAL
- SPAR SAULANDTUNET
- OLAF ØVERBØ med hjelp av KÅRE HØGETVEIT kjører rundt i postkassene i Hjartdalsbygda. TAKK MYKJE TIL OLAF OG KÅRE!!
- Send gjerne ein sms eller ring om det er tomt med blad.



NYE OG GAMLE BYGDEBLAD LIGG PÅ NETTSIDA:

<https://hjartdal.frivilligsentral.no/>

<https://hjartdal.foreiningsportal.no>

Hjartdal Frivilligsentral, Saulandsvegen 414, 3692 Sauland

Tlf: 48 23 77 91 E-post: post@hjartdal.frivilligsentral.no

Vipps: 739178 (søk opp Hjartdal Frivilligsentral)

Kontonr: 2699.43.74000

SAULAND

Velkommen til årets Bygdedag i Sauland

GRATIS INNGANG

6.september kl. 11 – 16

Saulandtunet (bak det nye bankbygget)

I god tradisjon arrangerer Sauland bygdelag nok en gang Bygdedag første laurdag i september.

Vi har mange påmeldte stands og flott underholdning fra scenen gjennom dagen

Tidligere redaktør i TA, Ove Mellingen, foretar den offisielle åpningen og tar samtidig med seg Telemarksavisas nye redaktør Tonje E. Skjørtvedt på stand.

Det blir klovnerier, hoppeslott, gratis popcorn og brannbil for barna gjennom hele dagen.

Åsmund Nordstoga og Åsmund Reistad. Då blir det viser av ulike slag - litt humor, litt alvor, litt kjent, litt ukjent.

Bygdelaget selger sitt populære Bygdedagslotteri gjennom hele dagen og vi avslutter med trekning.



Velkommen

(og husk å ta med deg noen du vil dele
denne dagen med)

HJARTDAL MENIGHETSHUS

Til inntekt for drift og vedlikehold av menighetshuset , vil det i haust bli salg av lodd på bøkar, som vi gjeng rundt i bygda med som tidlegare år.

Basar blir IKKJE arrangert i haust, men håper loddselgerane vil bli tatt godt imot, med stor iver etter å kjøpe lodd!

Me kan lokke med mange og fine gevinstar på loddbøkane!

Trekning av bøkane, vil bli gjort i etterkant av den tradisjonelle advent/familiegudstenesta 1. søndag i advent på menighetshuset .

Helsing husstyret for menighetshuset

Anne, Jan, Kristine, Harald og Gunvor





Sauland bygdekvinnelag

Velkommen til medlemsmøte

Tysdag 16.september kl. 18.30
på Løvheim Gjestehus

Tema: “Kommunal beredskap og eigen beredskap”

v/ beredskapskoordinator Roar Borgerås

Vil du bli med eller lurar du på korleis vi har Bygdekvinnelaget, er du hjarteleg velkommen.

Kontakt Reidun tlf. 95201788



MORGONDILTEN 2025



Bli med Tuddal idrettslag på gåturar sommaren 2025!

Turane passar for deg som likar å gå ein tur i følge med andre.

Oppmøte onsdagar kl 9.30 ved Vesle Bokstua.

Turane tek eit par timar med innlagt kaffipause. På nokre av turane kan du gå på joggesko, på andre turar er det best å bruke fjellstøvlar.

Ta med deg sitteunderlag og litt å drikke/ete i kaffipausa.

Turane er tiltak i Friluftlivets år, og du kan sanke Trimpoeng under vegs.

På turlista står det førebels tolv (12) turforslag.

Men vi gjer endeleg avtale om neste onsdagstur på turen veka før.

Kontaktperson for Tuddal idrettslag: Mari Søgaaard (tlf. 97021133)



OPNINGSTIDER PÅ BIBLIOTEKET:

MEIROPE BIBLIOTEK MED NASJONALT LÅNEKORT:

FRÅ 07.00 TIL 22.00 KVAR DAG.

BETJENT BIBLIOTEK:

TYSDAGAR: 12.00-17.00

ONSDAGAR: 14.00-17.00

TORSDAGAR: 14.00-19.00



Vi har rimelige, ledige kontorer til utleie i godt selskap med andre bedrifter.

Adr: Hjartdalsvegen 760

Ta kontakt med Thor Ole Flatland
90570015

Trumps USA, Temakveld med kveldsmat

«Riket, makta og æra: Donald Trump og dei kristne som elsker han»



«Riket, makta og æra: Donald Trump og dei kristne som elsker han» er tittelen på eit foredrag ved Sigrid Rege Gårdsvoll den kvelden. Ho er journalist og kommentator i avisa Vårt Land og for [AmerikanskPolitikk.no](https://www.amerikanskpolitikk.no). Ho har sidan 2020 kommentert amerikanske val for fleire norske medier. Soknerådet er arrangør, og veit at dette er eit tema mange er opptekne av og undrar seg over. President Trumps ord og handlemåtar påverkar heile verda og det er viktig at vi er medvitne, uansett kva vi måtte meine. Velkommen til ein lærerik kveld!

Tysdag 30.september kl.19-21 i Sauland Menighetshus

Elveløpet 2025

28.september
Løpstart kl.10.00

Regler:

- 4 runder á 5km – totalt 20km
- Ny runde starter hver hele time
- Gå eller jogg, så lenge runde er fullført før neste runde starter
- Deler av løypa er universelt utformet
- Klasseinndeling
 - o Kvinner under og over 35år
 - o Herrer under og over 35år

Elveløpet går i Sauland sentrum med start/stopp ved Hjordal Omsorgssenter. Det serveres frukt og drikke, samt bakverk, gratis mens løpet pågår.

Påmelding skjer til Torunn Gjerjordet v/Frivillighetssentralen

Tlf: 48237791



Motstandsdyktige nærmiljø

Når endringer skjer, når usikkerheten vokser, eller når livet tar uventede vendinger – hvordan står vi best rustet?

Psykisk beredskap handler om vår evne til å tåle det vi ikke har kontroll over, å kjenne våre egne grenser – og våre egne ressurser. Og så handler det om det vi bygger rundt oss av trygghet, fellesskap og strukturer som gjør det lettere å stå i motgang.

Da trenger vi:

- **Arbeidsplasser, skoler og nærmiljø** som tar aktive grep for å inkludere, bygge tillit og skape tilhørighet
- **Kunnskap** om hva som hjelper når det stormer
- **En kultur som tåler ubehag**, ulikhet og som normaliserer psykiske utfordringer
- **Trygge samfunnsstrukturer** som beskytter under kriser

Vi tåler mer når vi vet hva vi står i, kjenner våre egne grenser – og har støtte når det trengs. **Og vi tåler mer når omgivelsene våre bidrar til trygghet og tilhørighet.**

Hva står på spill?

Når utryggheten brer seg i samfunnet, merker vi det – i kroppen, i relasjonene våre, og i måten vi tenker om hverandre.

Vi står overfor en tid med økende uro. Krig og konflikter skaper utrygghet, økonomisk usikkerhet påvirker hverdagen vår, klimakrisen eskalerer, og teknologiske endringer utfordrer samfunnsstrukturen vi kjenner.

- **Hjernen kan begynne å jobbe på høygir** – den leter etter løsninger, men uten en klar vei videre kan det føre til konstant stress.
- **Du kan bli mindre beslutningsdyktig** – det føles tryggere å gjøre ingenting enn å ta feil valg.
- **Du kan begynne å trekke deg unna folk** – mange holder ting for seg selv, men det kan gjøre situasjonen enda vanskeligere.
- **Du kan bli mer defensiv eller irritabel** – stress kan gjøre at vi ser problemer der det ikke er noen, eller at vi avviser hjelp vi egentlig trenger.
- **Fellesskapet rundt deg kan svekkes** – i tider med uro ser vi ofte at mistillit og splittelse øker. Når vi føler oss truet, leter vi etter fiendebilder i stedet for løsninger. Langvarig usikkerhet kan gjøre oss mer urolige, stresset, sårbare og mindre tillitsfulle. Det svekker dømmekraften vår, og øker risikoen for psykiske lidelser. Når mennesker ikke føler seg trygge, søker de enkle svar og tydelige fiender.

Dette tærer på evnen vår til å stå i motgang – både som enkeltmennesker og som samfunn.

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap

Vi vet at de neste årene kan bli vanskelige. Spørsmålet er: Hvordan kan vi stå sammen i det?

- Hvordan kan vi ruste arbeidsplasser, skoler og lokalsamfunn til å bli mer psykisk motstandsdyktige?
- Hva kan vi lære fra de som har levd gjennom store livs-omveltninger før oss?
- Og hva kan vi gjøre i dag, for å stå stødigere i morgen? Mennesket er bygget for å tåle – men ikke alene. Psykisk beredskap handler ikke om å eliminere usikkerhet, men om å finne trygghet i måten vi møter den på. Når vi deler erfaringer, bygger fellesskap og styrker det vi faktisk kan påvirke, blir vi mer robuste – som individer og som samfunn.

Morgendagen har alltid vært uforutsigbar. Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.



Fyrste møte etter sommaren er Tysdag 26.august kl.19.00 .

Deretter reknar vi med møte annankvar veke framover.

Stad: Hjartdal menighetshus, Hjartdalsvegen



Fyrste møte etter sommaren i Strikkeklubben på Sauland menighetshus er Tysdag 2.september kl.11.00 .

Deretter blir det den 1. og 3.tysdagen i månaden.

Vi har med niste og drikke sjølv

Stad: Sauland menighetshus, Saulandsvegen 545 langs E 134.

Kontaktperson: Ragnhild Gjerjordet tlf: 979 80 677

TUDDAL HELSELAG

Her er noe av det Tuddal Helselag har vert med på i sommer:

På Sag-løpet på folkestien rundt Bjårvatnet stilte laget med boller til løperne.

Sullikene hadde konsert på bygdetunet 06.07. da stilte 4 stk fra laget og solgte vafler og kaffe for museumslaget.

Den 05.08. hadde vi bestilt busstur til Blaafarveværket. Vi var spente på om vi fikk med oss nok folk til å gjennomføre, men det blei tilslutt 30 stk og da blei det tur. Det starta med litt gråvær men blei stort sett opphold etter hvert. Det var ein interessant omvisning og fortelling om Blaafarveværket og ein flott maleriutstilling av Hans Dahl.

Var innom Haugfosstråkka og guiding på Nyfossum. Turen var passe lang, ca 2 timer i bussen. Ein liten stopp på vegen der det blei servert boller og kaffe. Nydelg lunsj fikk vi servert på Værket og det ble tid til å handle litt i den blå butikk. På heimturen hadde vi kjøpt inn 4 gevinster som vi trekte ut blant deltakerene og det var 4 fornøyde vinere som fikk med seg ein blå gevinst heim. Vi var heime i Tuddal ved halv seks tida på ettermiddagen, det var passe lang tur. Har fått mange positive tilbakemeldinger etter turen.

23.08. var det bygdedag på bygdetunet i Tuddal. Fleire lag har stand, helselaget har ikkje egen stand men valgte å hjelpe museumslaget. Nokon starta kl. 08.30 på morgon med å koke rømmegrøt, andre møtte litt seinere for å rigge istand salgsboden og selge grøt. Dagen ble ein suksess med strålende vær og mykje folk på tunet.

Nå er møtene i laget i gang, siste mandag i måneden på Røde Kors huset kl 19.00, Velkommen.



VELKOMMEN TIL HJARTE KAFE!

Opningstider:

mandag til laurdag frå kl.11-16.

Sauland Pensjonistlag

Har møte på Løvheim

9.september kl.12.

Velkommen

Hugs gevinst

Eldredagen i Hjartdal den 4 oktober.

Møtes i Hjartdal Kyrkje kl, 12.

Etter messa til Bergtun for middag og kaffi å kaker.

Underhaldning av Steinar Sande som syng gamle viser.

Påmelding innen 20 september til Mari tlf: 99019490

Agnes tlf: 45453214.

Inngangspengar kr: 100.

Alle velkomne.

Helsing styret i Hjartdal pensjonistlag.



Tuddal Pensjonistlag

Pensjonistmiddagen i september blir

onsdag 17.september kl.13.00

Helsing Styret i

Tuddal Pensjonistlag

Hjartdal Pensjonistlag

Møte på Bergtun den 9 / 9 kl, 11.

Underholdning av Kjell Kåsa.

Utlodning.

Middag

Helsing Styret

Bli med på Friluftslivets veke

6. september til 14. september 2025



Me inviterer heile Noreg til å bli med ut i naturen. Under Friluftslivets veke i fjor vart det arrangert over tusen turar og aktivitetar over heile landet.

I Friluftslivets veke feirar me friluftslivet i heile si breidde, og viser fram dei mange tusen lagene og foreiningane som finst over heile landet.

Saman skapar me årets største friluftsfest frå nord til sør!

Opne markeringar under Friluftslivets veke:

- Laurdag 6. september inviteres heile Noreg til å sove ute under **Natt i naturen**.
- Søndag 7. september er det **Kom deg ut-dagen** og **Soppens dag** over heile landet.
- Onsdag 10. september inviteres heile Noreg til feiringa av **Turmat frå heile verda-dagen**.
- 12.-14. september markerast den nasjonale ryddedugnaden **Tur med meining**, i samarbeid med Strandryddeuka.

Sjekk alt som skjer under Friluftslivets veke der du bur:

friluftslivetsuke.no





AKTIVT



SAMAN



MEININGSFULLT



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJER NOKO SAMAN

Vi treng kvarandre for å kjenne tilhørslse og meining. Positive menneskemøte gjer godt. Ta ein kort prat med naboen, ring til ein venn, eller bli med på noko som skjer der du bur.

Kjenn forskjellen!

Les meir på helsenoreg.no/abc-for-god-psykisk-helse



Helsedirektoratet

Sauland BarneGospel

Vi ønsker alle aktive, lekne og sang-glade barn, både nye og "gamle", velkommen til nytt barnegospel-år!

Vi starter opp mandag 1. september

klokka 18. 00 på Sion.

Kom da vell!



1. klasse - 8. klasse

Mnd- 00000	DATO/ KLOKKESLETT:	HVA SKJER A:
S E P T E M B E R	1. september Kl. 18.00 - 19.30	 OPPSTARTSFEST m/sang, lek og grilling + en liten overraskelse
	8. september Kl. 18.00 - 19.30	KORØVELSE m/ kveldsmat
	15. september Kl. 18.00 - 19.30	FARMEN-AKTIVITETER m/ Kari og pizzasnurrer 
	22. september Kl. 18.00 - 19.30	KORØVELSE m/ kveldsmat
	Lørdag 27. september kl. 15.00	LØRDAGS-GØY PÅ SION m/overnatting mer info kommer  
	Søndag 28. september Kl. 11.00	 FAMILIESAMLING PÅ SION → Masse sang av Barnegospelen → Andakt v/Elisabeth H. Johannessen Kaffe og kaker
	29. september Kl. 18.00 - 19.30	Ikke noe BG-samling, siden det har vært fullt opplegg i helgen

Hilsen oss voksne i Barnegospelen

Anne Tove (99726120), Nina, Mari, Giedre, Roger, Stine, Tina
Anette, Veslemøy, Anne (90266858) og Solfrid (48135246)



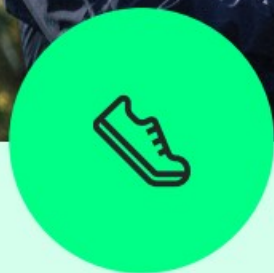
AKTIVT



SAMAN



MEININGSFULLT



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJER NOKO AKTIVT

Om du held deg i aktivitet, vil du kjenne deg gladare – oftare. Du kan vere aktiv på mange måtar. Du kan trene, lese, skravle, bygge terrasse, eller finne ro i skogen.

Gjer meir av det som får deg til å kjenne deg betre i kvardagen.

Kjenn forskjellen!

Les meir på helsenoreg.no/abc-for-god-psykisk-helse



Helsedirektoratet



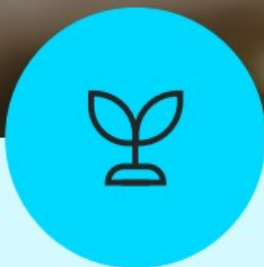
AKTIVT



SAMAN



MEININGSFULLT



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJER NOKO MEININGSFULLT

Kva er viktig og meningsfullt for deg? Kva vekker dei gode kjenslene? Når du gjer noko som du syns er meningsfullt, blir kvardagen betre.

Bestem deg for ein aktivitet du kan gjere jamleg – gjerne kvar veke, og gjerne saman med andre. Gå tur, lær deg noko nytt, eller meld deg som frivillig.

Kjenn forskjellen!

Les meir på helsenoreg.no/abc-for-god-psykisk-helse



Helsedirektoratet



Sauland bygdekvinnelag

BYGDEDAGEN I SAULAND 6. SEPTEMBER Kl. 11.00- 16.00

I år kan du få kjøpe:

- Heimelaga lapskaus
- Vaflar
- Saft
- Kaffe

av oss i Sauland bygdekvinnelag.

Lettvinn og god middag og kaffekos.

VELKOMMEN!!



Sauland bygdekvinnelag

SKOGSTUR for flyktningar

I anledning frilutslivets år inviterar Sauland bygdekvinnelag flyktningar i Sauland til tur i skogen

Onsdag 10.september

Oppmøte på Saulandstunet kl. 16.30

(Værforbehold)

Vi håper å finne litt bær og eller sopp

Ta med litt å ete og drikke, sitteunderlag, bærspann eller
lignande

Akkurat kor vi reiser blir bestemt seinare

Ved evt. spørsmål, kontakt Reidun tlf. 95201788



Henning er utdannet sykepleier og relasjonsterapeut, og med en god dose livserfaring presenterer han troverdig og fargerikt hverdagshistorier med glimt i øyet.

Henning Aarekol har alltid hatt enormt med energi, noe som har fått ham ut på eventyr andre bare kan drømme om. I blant ender eventyrene i suksess, andre ganger går han på smella så det synger – men uten disse erfaringene hadde han ikke kunnet holdt foredrag. Som evig optimist med en sjette sans har han en egen evne til å tenke positivt uansett hva som skjer.

Gjennom årene har Henning bidratt med kunnskap på flere forskjellige arenaer. Han har vært konferansier på Norway Cups kulturscene i 13 år og holdt foredrag og undervist for Pøbelprosjektet siden 2011. Han har reist rundt i Norge for Verdensdagen for psykisk helse, og holdt rundt 300 foredrag for bedrifter over hele landet.

I 2016 laget han et eget foredrag, «Koffor sitte inne når alt håp er ute», som solgte til fulle hus i Stavanger, Kristiansand, Bømlø, Tysvær, Sandnes og Suldal. I 2018 var han deltaker på 71° nord.

VELKOMMEN TIL MARKERING AV VERDENS- DAGEN FOR PSYKISK HELSE I HJARTDAL FOR 22.GONG!!

Det blir i Smia/Fleirbrukshallen torsdag
23.oktober kl.18.00.

Det vert servering av frukt før Mona opner kvelden,
vi vil få underhaldning av Kulturskulen, foredrag med
Henning Aarekol, besøk av Berit Bjørnerud og Kirkens
SOS og ein utlodning på gratisloppet til slutt.



Vi må verne flammen

I kveld tenner vi lys.

Ett lys for hvert menneske vi har mistet.

Hvert eneste selvmord er en tragedie.

For mammaen som mangler en datter å stryke over det glatte håret.

For pappaen som mangler en sønn å dunke litt for hardt i ryggen.

For kjæresten som ga det siste hastige kysset og som i mange år etterpå tenker at det burde vart mye lenger.

Hvert eneste selvmord er en tragedie.

Ikke bare for dem som elsket ham eller henne som tok sitt eget liv.

Det er en tragedie for fellesskapet.

Det er en tragedie for oss alle.

For hvert eneste liv som har gått tapt,
for hver eneste flamme som har sluknet,
skulle blitt til et knitrende bål,
som skulle brent i lang tid,

som skulle gitt varme og lys,
til mødrene og fedrene og kjærestene,
til fellesskapet,
til oss alle.

Vi vet jo at flammer kan slukne,
hvis regnet blir for hardt,
hvis vinden blir for sterk,
hvis vinteren blir for kald.

Men kjære venner.

Ved å se hverandre,
Ved å lytte til hverandre,
Ved å bry oss om hverandre,
verner vi sårbare flammer mot regn, vind og kulde.
Slik at de ikke slukner – men fortsetter å brenne.

Slik at mammaen fortsatt har en datter å stryke over det glatte håret.
Slik at pappaen fortsatt har en sønn å dunke litt for hardt i ryggen.
Slik at det blir mange og lange kyss med kjæresten.

I kveld tenner vi lys.

For å minnes de som ikke er her lenger.

For å minne oss selv om å ta vare på hverandre

Hjartdal Ungdomslag

Styret har laga seg eit mål om 100 medlemmar innan desember 2025! Og me treng DEG! Medlemsskap i ungdomslaget bidrar til at me kan søke om fleire midlar til forskjellige aktivitetar. Det kostar 50,- for barn og unge opp til 17 år, og 200,- for alle frå og med 18 år. Bruk vipps 130961, og merk med namn og fødselsår.

Det kjem fleire arrangement utover hausten, men me startar med september:

Fredag 19.september for 1.-7.klassingar: FREDAGSDISCO frå kl.17.30-19.30 med musikk, mat og drikke. Alt er gratis! Påmelding innan 14.september på FB-arrangement eller tlf. 47832888.

Laurdag 20.september: AKTIVITETSDAG på Bergtun kl.11-15.00 for alle aldrar! Me serverer gratis mat og drikke. Ulike aktivitetar som fargelegging, klipping, liming, teikne, perle, puslespel, lego og danse på scena! Påmelding innan 14.september på FB-arrangement eller tlf. 47832888.

Aslaug Midtbøen sitt minnefond.

Søknad om pengar til tiltak for eldre i Hjartdalsbygda
har søknadsfrist 10.10.25.

Samla løyvingar kan vera inntil 50000 i haust.

Søknad til minnefondet ved Olav Tho,

Togrenda 54/ tho-olav@online.no



Månedssplan for å bygge motstandskraft



UKE 1	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	Velg en fast morgenrutine du skal følge resten av uka. F.eks. re opp seng, dusje, kaffe.	Gå en liten tur eller beveg deg i fem minutter, uten mobilen.	Finn fokus ved å observere omgivelsene dine, og finn fire ting med lik farge.	Send en melding til noen du ikke har snakket med på en stund.	Se et klipp som alltid får deg til å le – lag en egen «flikespilleliste» med morsomme klipp du liker.	Bruk fem minutter på å skrive hvordan du har det på et papir. Ikke tenk for mye, bare tøm hodet.	Lag en liste over hva du vil gjøre uka som kommer – ikke bare hva du må.
	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
	Trykk føttene godt ned i gulvet i ti sekunder tre ganger. Hvordan føles det?	Stå opp til samme tid tre dager på rad, uansett når du sovnet.	Ha en skjermfri pause på fem minutter. Lukk øynene eller se ut av et vindu.	Møt opp et sted der det er folk fysisk eller digitalt, uten forventning om å prate eller delta.	Ligg på ryggen og lat som du ler – kroppen følger ofte etter med ekte latter.	Skriv ned hvem du ville kontaktet på en tung dag, og hvorfor. Noter det på en lapp eller mobilen til siden.	Lag en liste over aktiviteter som gir deg glede. Velg én, og gjør det i minst fem minutter i dag!
UKE 2	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
	Ikke si ja til alt med én gang. Si at du må tenke på det, og gi beskjed senere.	Ta fem knebøy, strekk armene over hodet og pust dypt tre ganger.	Legg merke til omgivelsene dine. Tell antall farger du ser, lyder du hører og lukter du kan lukte.	Tenk på hvor du er i livet nå, og hvor du kanskje er om fem år. Bare tenk det – og slipp det.	Del en morsom historie eller et minne med en kollega eller venn.	Tenk på hvilke verdier som er viktige for deg, og hvorfor de betyr noe. Klarer du å velge to?	Bruk lista fra uke 2. Sett av et kvarter til en av aktivitetene som gjør deg glad.
	Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
	Bestem deg for en ny mini-vane som du vil følge videre. Heng det opp på speilet som påminnelse.	Inviter noen til en kort pause sammen – også hvis du ikke føler deg pratsom.	Lytt til noe (f.eks. trafikk, fugler eller en vifte), og følg med i ti sekunder med full oppmerksomhet.	Lag en liste over alt som føles overveldende. Velg én ting som du lar ligge i dag.	Gjør én ting du har utsatt lenge – det vil føles godt når det er ferdig.	Finn én setning du kan bruke når du vil si fra. Prøv f.eks. «Det er litt mye nå – har du tid til en prat?»	Send deg selv en e-post med råd om hvordan du har klart kriser før. Åpnes på vanskelige dager.
UKE 3	Dag 29	Dag 30	Dag 31	Dag 32	Dag 33	Dag 34	Dag 35
	Velg en fast morgenrutine du skal følge resten av uka. F.eks. re opp seng, dusje, kaffe.	Gå en liten tur eller beveg deg i fem minutter, uten mobilen.	Finn fokus ved å observere omgivelsene dine, og finn fire ting med lik farge.	Send en melding til noen du ikke har snakket med på en stund.	Se et klipp som alltid får deg til å le – lag en egen «flikespilleliste» med morsomme klipp du liker.	Bruk fem minutter på å skrive hvordan du har det på et papir. Ikke tenk for mye, bare tøm hodet.	Lag en liste over hva du vil gjøre uka som kommer – ikke bare hva du må.
	Dag 36	Dag 37	Dag 38	Dag 39	Dag 40	Dag 41	Dag 42
	Trykk føttene godt ned i gulvet i ti sekunder tre ganger. Hvordan føles det?	Stå opp til samme tid tre dager på rad, uansett når du sovnet.	Ha en skjermfri pause på fem minutter. Lukk øynene eller se ut av et vindu.	Møt opp et sted der det er folk fysisk eller digitalt, uten forventning om å prate eller delta.	Ligg på ryggen og lat som du ler – kroppen følger ofte etter med ekte latter.	Skriv ned hvem du ville kontaktet på en tung dag, og hvorfor. Noter det på en lapp eller mobilen til siden.	Lag en liste over aktiviteter som gir deg glede. Velg én, og gjør det i minst fem minutter i dag!
UKE 4	Dag 43	Dag 44	Dag 45	Dag 46	Dag 47	Dag 48	Dag 49
	Ikke si ja til alt med én gang. Si at du må tenke på det, og gi beskjed senere.	Ta fem knebøy, strekk armene over hodet og pust dypt tre ganger.	Legg merke til omgivelsene dine. Tell antall farger du ser, lyder du hører og lukter du kan lukte.	Tenk på hvor du er i livet nå, og hvor du kanskje er om fem år. Bare tenk det – og slipp det.	Del en morsom historie eller et minne med en kollega eller venn.	Tenk på hvilke verdier som er viktige for deg, og hvorfor de betyr noe. Klarer du å velge to?	Bruk lista fra uke 2. Sett av et kvarter til en av aktivitetene som gjør deg glad.
	Dag 50	Dag 51	Dag 52	Dag 53	Dag 54	Dag 55	Dag 56
	Bestem deg for en ny mini-vane som du vil følge videre. Heng det opp på speilet som påminnelse.	Inviter noen til en kort pause sammen – også hvis du ikke føler deg pratsom.	Lytt til noe (f.eks. trafikk, fugler eller en vifte), og følg med i ti sekunder med full oppmerksomhet.	Lag en liste over alt som føles overveldende. Velg én ting som du lar ligge i dag.	Gjør én ting du har utsatt lenge – det vil føles godt når det er ferdig.	Finn én setning du kan bruke når du vil si fra. Prøv f.eks. «Det er litt mye nå – har du tid til en prat?»	Send deg selv en e-post med råd om hvordan du har klart kriser før. Åpnes på vanskelige dager.