

# 7 OVANLIGA HOBBYER ATT VARIERA VARDAGEN MED

1. Vita spetsar är det nya svarta.  
När till och med hårda extremskidåkare börjar virka  
är det dags att bräcka dem allihop  
– börja KNYPPLA!

2. Skåda stjärnor.  
På ett observatorium nära dig kan du  
blicka ljusår bort och lära dig allt  
om supernovor och stoftmoln.

3. Kasta stövel.  
Världsrekordhållaren i stövelkastning  
har hivat iväg en storlek 42 hela 65 meter.

4. Vik en val.  
Origami är konsten att vika föremål av papper.  
Köp en origamibok och gör något kul  
av alla stenciler.





## 6 sätt att ta kontakt med sin hemliga kärlek

1. Ge bort en bland-CD. Bränn musik du vill att X ska höra och låt R Kelly eller Aguilera sjunga orden du inte vågar säga.

2. Skicka medvetet fel sms till X. Skriv: Ses vi på festen på lördag?  
När du får svar tillbaka, svara att du skickade fel,  
men fråga sen om X ska på festen också.

3. Är du extra duktig på något? Se till att X får se och imponeras av  
ditt dribblande/sjungande/jonglerande mm.

4. Gå "vilse". Irra dig av misstag in i X bostadsområde.  
När X dyker upp, se förvirrad (och oemotståndlig) ut.

5. Gör research. Ta reda på vilka filmer X gillar.  
Se sen till att fixa ett "Åh, vilket sammanträffande!"  
i videobutiken eller biokön.

6. Gå fram och säg hej.  
(Lägg kanske till "du har fin tröja").  
Underskatta aldrig att  
bara vara snäll.



HEJ! UAD GÖR DU :-)

*Lycka till!*

Nina

Jacob



johan

Patrik

Linda jossan



# 6 grejor att bli glad av när allt känns ruttet

1. Ladda dvd:n med minst 35 avsnitt av din favorithumorserie. Ner med rullgardinen och ut med telefonjacket.

2. Lek! Strunta i vad som passar sig. ALLA blir gladare av att vara barnsliga ibland (men bara de modigaste tillåter sig vara det).

3. Spring! Att man blir glad av att röra på sig är faktiskt vetenskapligt bevisat. När du tränar frigörs lyckohormonet endorfin.

4. Viva la musica! På med älsklingslåtarna. Musik används numera som terapiform för att motverka både depressioner och aggressioner.

5. Glöm inte alla sköna smågrejor, som kompispromenader, skumbad, baka scones eller läsa gamla favotidningar.

6. Skriv en lista med bra saker och en med dåliga. Rama in den bra och släng den dåliga i papperskorgen.

Bild: Malm Grundström



zzzz

# 6 anledningar att göra tråkiga saker

\*gäsp...\*

**1. Visste du att genom att aktivera hjärnan kan vissa hjärnceller nyskas. Så trimma hjärnan med lite läsläsning!**

**2. Diska är hopplöst tråkigt men det finns inga genvägar. Att återanvända smutsigt porslin är inte kul och en årsförbrukning papptallrikar kostar ca 1800 kr (lika mycket som en resa till Paris!).**

**3. Att dammsuga intensivt i 2 timmar förbränner lika mycket kalorier som en joggingtur på 1 timme och 8 minuter!**

**4. Åka på släkträff är ju sådär, men en undersökning visar att människor som umgås med sina släktingar är både friskare och gladare. Det beror bland annat på att närheten till andra människor ökar produktionen av "må bra"- hormoner i kroppen.**

**5. Tänk på att utan tråkiga saker finns inga roliga. Om allt vore jämnkul hela tiden skulle det upplevas som vardag och med andra ord bli – supertråkigt.**

TJA, VAD HÄNDER?

Bild: Malin Grundström

zzzz

\*snark\*  
\*gäsp...\*

*Hjärtligt  
välkommen*

