

# PERMA schema 1 - Kartläggning

I vilka situationer hittar vi glädje?

Det kan vara ett leende eller skratt, en bra situation, en aktivitet som tydligt skapar mening eller flow

<b>Positiva emotioner</b> Glädje, kärle, vänskap, känsla av lugn, vara tillfreds	<b>Engagemang</b> att se fram emot något, att ha "flow"	<b>Relationer</b> (positiva) vänskap, kompisar, familj, personal	<b>Mening</b> vad är meningsfullt för individen	<b>Att uppnå mål</b>