

P

Glæde
Nydelse
Optimisme
At vælge det gode liv

E

Flow
Koncentration
Være i nuet
Fordybelse

R

Venner og familie
Støtte
Et næringsrigt miljø
Intimitet

M

Mening
At føle indflydelse
Værdifuld
Formål

A

Mål
At føle mestring
Opfyldelse
Selvtilfredshed

PERMA

P	Positive emotioner
E	Engagement
R	Relationer
M	Mening
A	At lykkes
+V	Vitalitet

+V

Pas på dit fysiske jeg
Søvn
Motion
Kost
Det basale