



### **Om mig**

Gillar du sport?

### **Känsla**

När du är stressad,  
vad gör du för att  
slappna av?

### **Utmaning**

Beskriv din favoritfärg  
utan att säga vilken det är.  
Låt de andra gissa.

### **Om mig**

Gillar du att lyssna  
på musik?

### **Känsla**

Hur mår du idag?

### **Utmaning**

Blunda och stå på  
ett ben i 15 sekunder.

### **Om mig**

Gillar du att läsa böcker?

### **Känsla**

Finns det något  
du är rädd för?

### **Utmaning**

Hitta tre saker i rummet  
som börjar på samma  
bokstav som ditt namn.

### **Om mig**

Gillar du att vara ute  
i naturen?

### **Känsla**

Vad gör du när du  
känner dig ledsen?

### **Utmaning**

Rita ett porträtt på någon  
i rummet. Låt de andra gissa  
vem det ska föreställa.

### **Om mig**

Gillar du att sova länge  
på helgerna?

### **Känsla**

Finns det något som får  
dig att känna trygghet?

### **Utmaning**

Beskriv din favoritmaträtt  
utan att säga vilken det är.  
Låt de andra gissa.

### **Om mig**

Tycker du om att sjunga?

### **Känsla**

Om du fick önska dig  
vad som helst, vad skulle  
det vara?

### **Utmaning**

Räkna upp så många  
maträtter du hinner på  
bokstaven S. Du har  
30 sekunder på dig.

### **Om mig**

Vad är ditt favoritgodis?

### **Känsla**

Vad gör du när du känner  
ångest eller/och oro?

### **Utmaning**

Balansera en penna på din  
näsa så länge du kan.

### **Om mig**

Har du någon favoritfilm?

### **Känsla**

Vad betyder vänskap för dig?

### **Utmaning**

Räkna upp så många länder du kan som börjar på bokstaven A. Du har 30 sekunder på dig.

### **Om mig**

Har du någon favoritlåt?

### **Känsla**

Finns det något som  
gör dig irriterad?

### **Utmaning**

Hitta 3 saker i rummet  
som är cirkelformade.

## **Om mig**

Har du ett favoritdjur?

## **Känsla**

Finns det någon plats där du känner dig extra trygg?

## **Utmaning**

Härma ett djur och låt de andra gissa vilket det är.

## **Om mig**

Har du någon favoritfärg?

## **Känsla**

Om du kunde ge ditt  
yngre jag ett råd,  
vad skulle det vara?

## **Utmaning**

Rita ett djur utan att lyfta  
pennan från pappret.  
Låt de andra gissa vilket  
djur du har ritat.

## **Om mig**

Har du någon favoritplats?

## **Känsla**

Beskriv din dag med tre ord.

## **Utmaning**

Tala med en dialekt  
(Tips: kanske skånska,  
stockholmska eller  
göteborgska).  
Låt de andra gissa.

## **Om mig**

Har du någon favoritlärare?

## **Känsla**

Finns det någon som  
inspirerar dig?

## **Utmaning**

Ställ en timer på 1 minut.  
Försök att känna av tiden och  
res er upp när ni tror att  
1 minut har gått – målet är  
att komma så nära 1 minut  
som möjligt!

### **Om mig**

Vad är din favoritsmak  
på glass?

### **Känsla**

Vad är du bra på?

### **Utmaning**

Stapla muggar så högt som  
möjligt tillsammans, ni har  
1 minut på er. För att tornet  
ska godkännas måste det stå  
kvar i minst 3 sekunder.

### **Om mig**

Talar du något mer språk  
än svenska?

### **Känsla**

Finns det något som du  
alltid har velat göra?

### **Utmaning**

Ni har 1 minut på er att kasta  
en tepåse i en mugg från så  
långt avstånd som möjligt.  
Gå i turordning, hur långt kan  
ni komma?

## **Om mig**

Har du ett drömyrke?

## **Känsla**

Finns det någon som har varit extra viktig i ditt liv, isåfall varför?

## **Utmaning**

Rulla ut en toalettrulle cirka 2 meter. Tävla om vem som kan rulla upp toalettpappret snabbast igen.

### **Om mig**

Vilken maträtt skulle du inte kunna leva utan?

### **Känsla**

Finns det något som alltid får dig att må bättre när du är nere?

### **Utmaning**

Ställ fram två skålar – en tom och en fylld med små, runda godisbitar (eller liknande). Använd ätpinnar för att flytta över så många godisbitar som möjligt från den ena skålen till den andra på 45 sekunder.

### **Om mig**

Har du något jobb?  
Isåfall, vad jobbar  
du med?

### **Känsla**

Vad är något som du lärt dig  
och som du är stolt över?

### **Utmaning**

Skapa en kedja tillsammans  
av så många gem som möjligt  
på en minut – hur lång kedja  
hinner ni göra?

## **Om mig**

Var skulle du resa om du kunde åka varsomhelst idag?

## **Känsla**

Finns det något som gör att du känner lugn?

## **Utmaning**

Blås en fjäder eller en bit papper tvärs över bordet så snabbt du kan utan att använda händerna.

## **Om mig**

Om du var en superhjälte, vilken skulle din superkraft vara?

## **Känsla**

Vem får dig att känna dig uppskattad och varför?

## **Utmaning**

Balansera ett knäckebröd, eller annat på huvudet och försöker gå en viss sträcka utan att tappa det. Om du tappar det – börja om.

### **Om mig**

Har du en favoritgenre när du läser böcker eller kollar film?

### **Känsla**

Om du hade fått möjlighet att träffa ditt framtida jag, vad skulle du säga/fråga?

### **Utmaning**

Bestäm ett ord tillsammans, gå sedan bordet runt och kom på synonymer till ordet – hur många ord kan ni komma på?

### **Om mig**

Har du någon favorit  
helgaktivitet?

### **Känsla**

Om du var tvungen att ta bort  
alla appar förutom 3 stycken,  
vilka skulle du behålla?

### **Utmaning**

Kom på ett hemligt handslag  
med en annan deltagare.

## **Om mig**

Vad tycker du om att göra på  
en regnig dag?

## **Känsla**

Har du någon förebild?

## **Utmaning**

Försök att förklara ett ord  
till en deltagare utan att  
använda din röst eller  
göra rörelser.

## **Om mig**

Vad tycker du om att göra  
på en solig dag?

## **Känsla**

Har du någon dold talang?

## **Utmaning**

Bygg ett torn av kort (eller  
annat ni har hemma) till-  
sammans och se hur högt ni  
kan få tornet innan det rasar.  
Ni har 45 sekunder på er.

### **Om mig**

Om du fick köpa vad som helst, vad skulle du köpa?

### **Känsla**

Vad är det modigaste du gjort?

### **Utmaning**

Håll en ballong i luften så länge som möjligt – utan att använda händerna.

### **Om mig**

Har du träffat någon kändis  
någon gång? Isåfall, vem?

### **Känsla**

Vad hoppas du kunna  
göra om 10 år?

### **Utmaning**

Låt en annan deltagare lägga  
fram 10 föremål på bordet,  
och låt sedan resten försöka  
memorera föremålen. Ni har  
20 sekunder på er. Därefter  
ska ni försöka nämna så  
många av föremålen som  
möjligt – hur många  
kommer ni ihåg?

### **Om mig**

Vilka är dina mest använda emojis?

### **Känsla**

Vad gör dig glad?

### **Utmaning**

Möt en annan deltagare.  
Stå på ett ben och placera ett mynt på toppen av din fot.  
Försök balansera myntet så länge som möjligt.

## **Om mig**

Prata med djur eller läsa  
människors tankar?

## **Känsla**

Vad är din största styrka?

## **Utmaning**

Placera en skål, hink eller  
liknande cirka 2 meter bort.  
Försök få i så många mynt,  
frön, godisbitar eller andra  
små föremål som möjligt på  
1 minut.

**Om mig**  
Telefon eller TV?

**Känsla**  
Vad är ditt största mål  
just nu?

**Utmaning**  
Håll ett pappersark i luften  
så länge som möjligt genom  
att blåsa på det. Du får inte  
använda händerna.

## **Om mig**

Katt eller hund?

## **Känsla**

Finns det något du tycker extra mycket om att göra på fritiden?

## **Utmaning**

Skapa en rolig berättelse tillsammans genom att gå bordet runt och säga en mening var, följande alfabetet. Person ett börjar med en mening som startar på A, person två fortsätter med en mening som börjar på B och så vidare – hela vägen till Ö.

### **Om mig**

Laga mat eller köpa mat?

### **Känsla**

Vad är det bästa du vet?

### **Utmaning**

Säg alfabetet tillsammans  
utan att avbryta varandra.  
Om någon säger en bokstav  
samtidigt som någon  
annan är ni ute.

### **Om mig**

Läsa bok eller titta på film?

### **Känsla**

Vilken är din favorittid på dagen?

### **Utmaning**

Berätta turvis tre saker som ni hade tagit med till en öde ö – motivera era val om ni vill/kan.

### **Om mig**

Skulle du helst vilja bli yngre eller äldre?

### **Känsla**

Vad skulle du vilja bli bättre på?

### **Utmaning**

Alla gör varsitt pappersflygplan – se vem som flyger längst.

## **Om mig**

Bo på stranden eller  
uppe i bergen?

## **Känsla**

Vad tycker du om att göra  
när du är ensam?

## **Utmaning**

Gå bordet runt och berätta  
två sanna saker om dig  
själv och en lögn. Resten av  
gruppen ska gissa vilken som  
är lögnen. Fortsätt tills alla  
har delat sina påståenden.

### **Om mig**

Vill du hellre kunna prata med djur eller teleportera dig?

### **Känsla**

Vad skulle du göra om du vann 1 miljon på lotto?

### **Utmaning**

Varje deltagare skriver ner en sak om sig själv på en lapp – t.ex. “när jag var liten ville jag bli astronaut” eller ”jag älskar att laga mat”. Lägg sedan lapparna i en skål och läs upp lapparna en i taget. Försök gissa vem som har skrivit vad.