

# Vi trenger å snakke mer sammen!

## #gi8minutter

Forskning viser at **korte, regelmessige samtaler** betyr mer enn du tror

En av tre under 44 år opplever lite mening i livet

**Sett av 8 minutter** til noen du bryr deg om – hver dag!

**Å erfare at vi betyr noe for andre,** er avgjørende for et meningsfullt liv og virker beskyttende når det stormer