

Taknemmelighedsdagbog i 7 dage

Øvelsesark [dag 1+2]: '3 ting, du er taknemmelig for i dag'

Fokuser på taknemmelighed i de næste 7 dage. Find fx et tidspunkt om aftenen, hvor du tænker tilbage på dagen og indfanger '3 ting, du er taknemmelig for i dag'. Skriv dem i din notesbog, i noter på mobilen eller på disse sider, så du kan se tilbage på dem, når ugen er omme.

Dag 1: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Dag 2: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Taknemmelighedsdagbog i 7 dage

Øvelsesark [dag 3+4]: '3 ting, du er taknemmelig for i dag'

Dag 3: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Dag 4: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Taknemmelighedsdagbog i 7 dage

Øvelsesark [dag 5+6]: '3 ting, du er taknemmelig for i dag'

Dag 5: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Dag 6: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Taknemmelighedsdagbog i 7 dage

Øvelsesark [dag 7]: '3 ting, du er taknemmelig for i dag'

Dag 7: Skriv 3 ting: Jeg er taknemmelig for, _____, fordi _____, og det gør

1.

2.

3.

Opsamling på ugen: Hvad tager du med dig?

Jeg håber, du fortsætter din taknemmelighedsrejse

Nu har du været i taknemmeligheds-træningslejr i 7 dage. Jeg håber, du er blevet klogere på, hvad taknemmelighed er og kan gøre for dig.

Vi ved fra forskning, at taknemmelighed har stor indvirkning på vores livsglæde, vores relation til dem omkring os og vores generelle velvære, og det spreder sig som ringe i vandet - både til dem omkring os - og de fællesskaber, vi indgår i. Med en forholdsvis lille indsats kan du opnå store resultater ved at gøre det til en vane at påskønne de positive ting i dit liv og i din hverdag.

Jeg håber, jeg har givet dig et skub i den rigtige retning.

God fornøjelse på din videre taknemmelighedsrejse. Læs mere på www.plateau.dk

Plateau & Søs

