

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Ne voivat olla pieniä tai suuria: kouluun ehtiminen ajoissa, aurinkoinen päivä tai hyvä ystävä. Kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomattavasti iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja ylläpitää näin myös hyvää mielen terveyttä.

OHJEET

Ota puhelimesta tai kameralla viikon ajan joka päivä yksi kuva asiasta tai ihmisestä, josta olet kiitollinen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjoittaa asiat alla oleville viivoille. Käy viikon lopuksi kuvat tai kirjoittamasi asiat läpi. Mitä ajatuksia tai tunteita kuvat tai kirjoitukset sinussa herättävät? Kirjoita ajatuksesi ylös alla oleville viivoille.

Maanantai _____

Tiistai _____

Keskiviikko _____

Torstai _____

Perjantai _____

Lauantai _____

Sunnuntai _____
