

Tacksamhetsdagbok

Övning i tacksamhet betyder att ge akt på sånt som är bra i livet. Det kan handla om såväl små som stora saker: att hinna i tid till skolan, njuta av en solig dag eller umgås med en god vän. Genom att fundera på det vi är tacksamma över blir våra tankar oförmärkt lättare. Tacksamhet höjer alltså humöret och bidrar på så sätt också till vår psykiska hälsa.

INSTRUKTIONER

Ta under en veckas tid varje dag ett foto med telefonen eller en kamera av någon sak eller person som du är tacksam över. Om du vill kan du i stället också skriva ned sådana saker på raderna nedan. I slutet av veckan går du genom de saker du tagit foton av eller skrivit ned. Vilka tankar eller känslor väcker foton eller anteckningarna i dig? Skriv ned dina tankar på raderna nedan.

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag