

5 olika sätt att träna tacksamhet i din vardag!



1. TacksamhetsSavouring

Tänk på något positivt som har gett dig glädje i din vardag. Ta fram minnet och återupplev känslan som du fick när du upplevde den.

2. TacksamhetsPromenad

Ta en promenad och tänk på vad du är tacksam för i ditt liv.

3. TacksamhetsRapport

Välj en positiv upplevelse som du har haft under dagen och skriv ner alla detaljerna kring den. Vad hände, vad kände du?

4. TacksamhetsBrev

Skriv brev till någon som du känner dig tacksam över att du har dem i ditt liv. Du väljer själv om du vill skicka det eller inte.

5. TacksamhetsDagbok

Skriv ner 3 saker varje dag som du är tacksam över.

Utvärdera efter 1-3 månader – tänker du, agerar du, mår du annorlunda?

Ett gratisverktyg från Livsguiden för balans i livet, www.livsguiden.nu