



# TAKNEMMELIGHEDS- ØVELSE DER LØFTER DIN GLÆDE MED 25%!

ØVELSE TIL AT FINDE GLÆDEN



Tina M.-L. Campbell

# VÆRS' GO ...

---

Glæde og taknemmelighed hænger uløseligt sammen!

Prøv at tænke på sidste gang du har haft en snak med nogen omkring, hvad I er taknemmelig over. Så har du sikkert lagt mærke til, at I alle nævner vidt forskellige ting.

Jo, bevares selvfølgelig kan der også godt være enkelte fællestræk som godt job og familie og så videre. Men i bund og grund har vi lige så forskellige fokusområder som personligheder. Men det fælles for alle de områder, vi hver især er taknemmelig over, er glæde!

Derfor vil jeg her give dig en Taknemmelighedsøvelse der kan løfte din glæde med 25%!\*

Prøv selv! Det er gratis og tager så kort tid, at du måske vil sidde og tænke; er det ikke bare et eller andet smart quickfix? Men nej! Der er faktisk lavet rigtig god forskning på området. Så jeg tør godt love dig, at det her virker!

Mon så skal du til gengæld love mig at sætte tid af een gang om ugen til at udfylde denne her:

'Jeg er taknemmelig for, \_\_\_\_\_, fordi \_\_\_\_\_, og det gør mig \_\_\_\_\_.



# DESUDEN ...

---

Tænk ikke så meget over det. Skriv bare alt hvad der falder dig ind. Hvis du tænker for meget over det, kan du risikere at gøre det for kompliceret.

*Jeg kunne selv finde på at skrive små ting som, at jeg er taknemmelig over, at nogen har skrælet en appelsin til mig, fordi jeg ikke selv kan skrælle dem. Det gør mig rørt plus de også er sunde at spise. Imellem os sagt, så føler jeg mig faktisk ret banal over det. Jeg kan nemlig sagtens komme til at græde af glæde over netop det med den der appelsin.*

Så ser du, der er virkelig ingenting, der er for banalt at skrive ned. Det der gør dig taknemmelig eller glad, er det, du skal skrive ned.

Hvis det er svært for dig, så prøv at tænke på:

- Hvem er din bedste ven og hvad betyder han/hun for dig?
- Hvad har du nu, som du ikke havde som barn?
- Hvad er du glad for ved dit hjem?
- Hvordan fungerer dit helbred?
- Hvordan får du penge hver måned?



# SLUTTELIGT ...

---

Nu du har fået mere fokus på taknemmeligheden, hvorfor så ikke gå et skridt videre? Har du en person i dit liv, som du har glemt at vise taknemmelighed overfor?

Hvad med at fortælle ham/hende den betydning, de har haft for dig? Fortæl dem om, hvad det betød for dig, da de gjorde noget særligt for dig. Eller fortæl dem hvad de betyder for dig at have fast i dit liv.

Når du først begynder at kigge nærmere efter, er der virkelig mange ting at være taknemmelig for;

- alle de dyr vi har omkring os
- planter
- mennesker
- fred
- teknologi

... verden ser så meget anderledes ud end for bare 100 år siden. Nogen er gået bort eller ligefrem uddøde, andre nye muligheder i teknikken giver os mindre hårdt fysisk arbejde.

Måske er det også en tanke værd på din liste?

\* Robert Emmons: "Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier"

*Skab en god  
dag! <3*

*Tina*

