



Min Journal -
Taknemmelighed



Taknemmelighed

Studier har vist, at taknemmelighed har en positiv effekt på krop og sind - både mental og fysisk trivsel, humør, søvn, energi, lavere stress og meget mere...

Positive følelser har en gavnlig effekt på hjernen og nervesystemet, og det er virkelig svært at være trist, når du føler dig oprigtig taknemmelig.

Du handler anderledes, når du sætter mere pris på livet og mennesker omkring dig, og det forbedrer dine sociale relationer.

Dette er et let værktøj til at hjælpe dig med at fokusere på din taknemmelighed og skabe et mere positivt liv for dig selv. Brug det morgen, aften og efter hver uge - og mærk dit sind blive lysere og livet lettere. God fornøjelse...

"Taknemmelighed er den hurtigste vej til godt humør"



Morgen Taknemmelighed

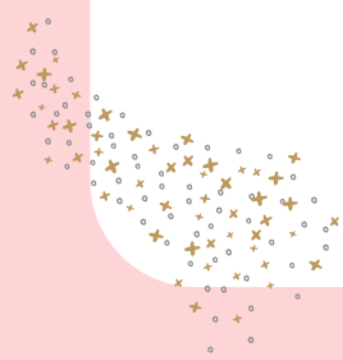
Dato: _____

Idag vil jeg føle mig...

Idag vil jeg sprede venlighed ved at...

3 ting, jeg er taknemmelig for idag, er...

"Glæde er en vane."





Aften taknemmelighed

3 ting, jeg er taknemmelig for efter idag, er...

Det bedste idag var...

Hvad kan jeg lære fra idags oplevelser?

Imorgen ser jeg frem til at...

"Gør mere af, hvad du elsker."





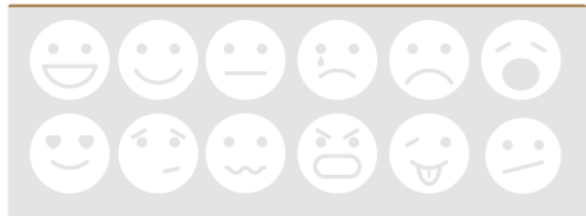
Denne uge

Uge _____

Top 3 ting, jeg gjorde i denne uge:

Mest givende interaktion, jeg havde i denne uge:

Mine følelser i denne uge:



Næste uge vil jeg...

Dette har jeg opnået i denne uge:

Hvad var ugens bedste ting?

Min uge vurdering:





"Taknemmelighed
er rigdom.
Utilfredshed er
fattigdom"

