



Taknemmeligheds- dagbogen



Taknemmelighedsdagbogen

Lær at leve i nuet og blive bevidst
om de små ting der sker omkring dig

Taknemmelighed

Det er et faktum at mennesker, der er glade og taknemmelige for deres liv, generelt føler sig mere lykkelige.

Husker du at være taknemmelig for alt det gode i dit liv?

Det kan du blive nu.

Når du vælger at være taknemmelig for det gode i dit liv, bliver du mere glad og tilfreds. Din tankegang vil ændre sig og dermed også din hverdag. Du får nemmere ved at leve et liv, hvor der er større overensstemmelse mellem det du ønsker, og det du gør. Mange af os har travlt med at drømme om mere tid, overskud, energi og bedre sundhed. Vi har så mange muligheder, at vi nogle gange glemmer at glæde os over det, vi rent faktisk har.

Ved at bruge denne bog du sidder med i hånden, giver vi dig mulighed for at få øje på – og sætte pris på – alt det du allerede har. Lige meget hvordan din livssituation ser ud, er der altid noget eller nogen at være taknemmelig for. Vi vil opfordre dig til at finde 3 nye ting hver dag, og snart vil du opdage, hvor meget du faktisk har at være taknemmelig for. Det kan være alt lige fra de helt små ting i dagligdagen, en smuk solopgang eller en person, du holder af. Og når du får fokus på alt det, der betyder noget for dig, får du også mulighed for at fylde endnu mere af det ind i dit liv.

Bogen er bygget op, så du starter dagen med taknemmelighed. Og hver aften kan du reflektere over din dag med dagens spørgsmål. Hvis det

passer bedre ind i din hverdag, kan du sagtens vælge at udfylde begge dele enten om morgenen eller om aftenen. Vælg det tidspunkt der passer dig bedst, læn dig tilbage og giv dig selv et lille frirum til at reflektere og skrive dine tanker ned.

Flere steder i bogen er der sider til “fri leg” (siderne med prikker). Her er der lidt mere plads til dagens tanker og idéer. Brug siderne som du vil – der er ingen regler!

Du får den største effekt ved at skrive i bogen hver dag. Men du skriver selv dato på siderne, så hvis ikke det lykkes hver dag slipper du for blanke sider. Det er også en god idé engang imellem at bladre tilbage i bogen og læse, hvad du tidligere har skrevet. Det øger din bevidsthed om, hvor meget du egentlig har i dit liv at være taknemmelig for – også på de svære dage.

Vi ønsker dig stor glæde med denne lille bog.

Jane Kudsk og Cathrine Hougaard Sørensen



Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3

Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvad var jeg god til i dag?





Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3

Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvad lærte jeg i dag?





Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3



Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvordan gjorde jeg dagen i dag bedre for en anden person?



Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3

Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvad gjorde mig glad i dag?



Du kan ikke
føle taknemmelighed
og vrede på samme tid



Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3



Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvordan var mit humør i dag og hvorfor?



Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3

Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvad gjorde jeg, som var godt for mig i dag?





Morgenintention:

Mit fokus i dag er:

I dag er jeg taknemmelig for:

1

2

3



Aftenrefleksion:

3 fantastiske ting, der er sket i dag:

1

2

3

Hvordan viste jeg viljestyrke i dag?

Er du blevet vild med Taknemmelighedsdagbogen,
og ønsker du at have den som rigtig bog?

Du kan købe Taknemmelighedsdagbogen ved at overføre 150 kr.
til MobilPay nr. 70787, og sende en mail med dit navn og adresse
til jane@spisdigfri.dk.

Bogen er lille og handy (10 x 16 cm) med en praktisk spiralryg, så det er let
at skrive i den. Den indeholder 120 sider – inkl. 77 dages taknemmelighed,
citater om taknemmelighed og sider med prikker til tanker og refleksion.

De bedste hilsner

Jane – Spis dig fri