



DIN  
TAKNEMMELIGHEDS  
DAGBOG

Taknemmelighed er accepten af dét, der er!

Taknemmelighed er at give slip på sin kontrollerende og manipulerende måde at ville have livet til at være på en bestemt måde og i stedet acceptere og omfavne nuet, præcis som det er. På godt og ondt.

Taknemmelighed er en følelsen af, at alt er godt, alt sker af en årsag og alt er perfekt også selvom alt sejler omkring en.

Mange studier viser at hvis man starter og/eller slutter dagen med taknemmelighed eller i det hele taget er øvet og god til at være taknemmelig over det man har og er, så har man langt større livsglæde og overskud end andre som ikke gør det. Og hvem vil ikke have det.

Taknemmelighed gør også at kroppen simpelthen har fysisk nemmere ved at klare sig igennem dagligdagens pres.

Formålet er at fylde hovedet med så meget taknemmelighed, at der ikke er plads til bekymringer

### Så hvordan gør du det?

- Beslut dig for at det er en vane du vil begynde at indføre og placer evt dagbogen fast på dit natbord eller et sted du ser den inden du går i seng, så du husker det.
- Hver aften, som det sidste du gør skal du notere 3-5 ting, som du er taknemmelig for eller sætter pris på. ned i dagbogen. Det må ikke være de samme hver dag. Forsøg så vidt det er muligt at finde på noget nyt hver dag. Det er heller ikke nok blot at skrive "jeg er taknemmelig for at jeg trækker vejret". Prøv at skrive ned hvorfor du er taknemmelig og hvordan det gør dig glad.  
**For eksempel** "Jeg er taknemmelig for at jeg trækker vejret, fordi jeg på den måde kan mærke jeg er i live og når jeg er i live kan jeg lege med min søn".  
Det der nemlig kommer til at gøre hele forskellen, er ikke det at du finder de ting du er taknemmelig for. Det er der hvor du skal mærke **hvorfor** du er taknemmelig. Så denne del er meget vigtig.
- Prøv så vidt muligt at beholde den/de følelser du får fremkaldt i det du lægger dig til at sove.  
(Hvis du har en af dele seng med kan i, hvis i har lyst, dele jeres taknemmelighed med hinanden).

Hvis du starter i det små og får det gjort til en vane, så vil du blive overrasket over hvor nemt og effektivt det er. Det kan være rigtig svært i starten, hvis man ikke er vant til det.

### De aftener hvor jeg kan have svært ved at finde på noget så bruger jeg for det meste ting som:

- Jeg er taknemmelig for at jeg lever så jeg kan opleve den smukke natur og grine med dem jeg har kært.
- Jeg er taknemmelig for min læringsproces for det gør at jeg virkelig mærker mig selv.
- Jeg er taknemmelig for den mulighed jeg har fået for at stoppe op og revurdere min måde at være i verden på osv. for så har jeg længere tid af mit liv til at leve som jeg har lyst.

Men start med de små ting, som for eksempel at du trækker vejret, solen skinner eller at du tog skridtet og meldte dit til  
STRESS : RELEASE ;-)

Rigtig god fornøjelse

1.

I dag er jeg taknemmelig for/sætter pris på: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fordi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.

I dag er jeg taknemmelig for/sætter pris på: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fordi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.

I dag er jeg taknemmelig for/sætter pris på: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fordi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.

I dag er jeg taknemmelig for/sætter pris på: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fordi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.

I dag er jeg taknemmelig for/sætter pris på: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fordi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_