



KIITOLLISUUS

Pohdittavaksi

Kiitollisuuden ja ilon aiheet ovat vahva mielen voimavara. Mistä asioista tänään voit tuntea kiitollisuutta? Mieti pieniä ja suuria asioita, ihmisiä, tapahtumia, ympäristöä.

Kokeiltavaksi

Kirjoita kahden viikon ajan joka ilta muistiin asioita, joista tunnet kiitollisuutta ja jotka ilahduttavat Sinua. Arkisia tai syvällisiä, jotka vain ovat Sinulle merkityksellisiä. Miten kirjaaminen vaikuttaa mielialaasi? Kiitollisuuden aiheiden ääreen voi pysähtyä säännöllisesti myös harjoituksen jälkeen.