Tacksamhetsdagbok

Att föra en dagbok över saker man är tacksam för har visat sig ha en kraftfull effekt på det mentala välbefinnandet. Att föra dagbok om tacksamhet har flera fördelar, men framför allt minskar det stressen, ökar det psykologiska välbefinnandet och förbättrar självkänslan.

Instruktioner: Två gånger i veckan skriver du ner en detaljerad beskrivning av något som du är tacksam för. Detta kan vara en person, ett jobb, en fantastisk måltid tillsammans med vänner eller något annat som du kommer på.

Tips för att föra dagbok

• Ha inte bråttom med att skriva ned det första du kommer att tänka på. Ta dig tid att verkligen tänka på vad du är tacksam för. Förvänta dig att varje anteckning tar omkring 10–20 minuter.

• Att skriva om de personer du är tacksam för i ditt liv tenderar att ha en kraftfullare effekt på den psykiska hälsan än att skriva om saker.

• Förklara, *i detalj*, varför du är tacksam. Om du till exempel är tacksam för en fin vän, beskriv vad den här vännen gör som är fint och snällt och varför det gör dig tacksam.

• Sikta på två fasta inlägg i veckan. Förvara dagboken någonstans där du ser den och planera när du kan skriva. Ställ in ett larm på din telefon om du tror att du kanske glömmer bort det.

Inspiration till att föra dagbok

Observera! *Det är frivilligt att använda inspirationen nedan. Du får gärna skriva om vad som helst som du är tacksam för.*

Någon vars sällskap jag tycker om ...

Den bästa delen av idag ...

En anledning att se fram emot/vara glad inför framtiden ...

En värdefull läxa jag lärt mig ...

Någon jag beundrar ...

Något vackert jag sett ...

En rolig upplevelse jag haft ...

En vänlig gest/god gärning jag sett eller upplevt ...

Någon jag alltid kan lita på ...

Något jag kan vara stolt över ...

Något oväntat bra som hänt ...

En erfarenhet jag är glad över att ha varit med om ...

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**

Tacksamhetsdagbok

Inlägg nr 1	Datum:

Inlägg nr 2	Datum:

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**

Tacksamhetsdagbok

Inlägg nr 3	Datum:

Inlägg nr 4	Datum:

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**