

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



TACKSAMHET

av Tomas Lönn

Känslor av tacksamhet eller uppskattning ger många positiva fördelar. Studier visar att människor som känner sig mer tacksamma tenderar att uppleva bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, lägre grad av depression, bättre sömn, färre hjärtsjukdomar och de tenderar till och med att vara mer omtyckta. Kortsiktigt ger visad tacksamhet upphov till en kaskad av positiva känslor både hos den som ger och den som mottager tacksamhet.

De praktiska konsekvenserna av tacksamhet sträcker sig längre än bara till individuellt välbefinnande. Forskning visar att hela organisationer kan uppleva betydande fördelar om de anställda övar på att känna tacksamhet.

MÅLET MED DENNA KORTA ÖVNING ÄR ATT DU SKA FÅ EN MÖJLIGHET ATT UPPLEVA DE POSITIVA KÄNSLOR SOM VISAD TACKSAMHET FÖR MED SIG. .



TACKSAMHETS BREV

Övningen innehåller följande steg:

1. Tänk på någon som gjort något för dig som du är tacksam för
2. Skriv ett brev till denna person där du uttrycker din tacksamhet
3. Leverera brevet personligen och läs upp vad du skrivit. Om detta inte är möjligt, se till att mottagaren får ditt brev på annat lämpligt sätt.
4. Notera hur ditt mående påverkades

Ett exempel på hur ditt brev kan vara upplagt:

Till: _____

Tack för att du är min _____

Jag uppskattar dig för att _____

1. _____

2. _____

3. _____

Jag tycker att du är speciell för att _____

Du får mig att skratta när _____

Jag har roligt med dig när _____

Du är viktig för mig för att _____

När jag tänker på dig känner jag _____

Från: _____



**“DET ÄR INTE GLÄDJE SOM
GÖR OSS TACKSAMMA, DET
ÄR TACKSAMHET SOM GÖR
OSS GLADA.”**

DAVID STEINDL-RAST

