



Övning: Lägg märke till dina egna goda sidor

Varför?

Du noterar sådana handlingar som du gör för att du och din familj ska må bra. Du tackar dig själv för det.

Dessa handlingar går ofta obemärkt förbi i vardagen eller tas för givna.

Hur?

Skriv i slutet av dagen ner tre saker som du kan tacka dig själv för.

Exempel: I dag 1. gick jag på promenad som planerat. 2. hjälpte jag mitt barn med läxorna. 3. låg jag på soffan och vilade.

Gör övningen till en rutin i vardagen som du upprepar regelbundet. Man har mest nytta av övningen om man repeterar den dagligen.

Du kan skapa en egen dagbok för det här eller skriva ut och använda tabellen i PDF:n här nedan. Alternativt kan du skriva ner sådant du tackar dig själv för i anteckningarna i din telefon.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag