



Övning: Lagg märke till de goda stunderna under dagen

Varför?

Ni stannar upp vid vardagens goda stunder och lägger märke till det som fungerar.

Hur?

Skriv tillsammans med familjen ner minst tre saker i slutet av dagen som har gått bra eller känts trevliga under dagen.

Exempel: 1. Alla hann i tid till skolan och jobbet på morgonen. 2. Ungdomen övade enligt överenskommelse på att gå till hobbyn. 3. Det var en god stämning hemma på kvällen när vi tänkte tillbaka på sommaren.

Gör övningen till en vardagsrutin som ni upprepar regelbundet. Den ger störst nytta när den görs dagligen.

Ni kan göra en egen dagbok för det här eller skriva ut blanketten nedan. Alternativt kan ni starta en meddelandetråd där var och en kan skriva trevliga saker varje dag.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag