

Styrketrening for takknemlighet



Øver vi på å være takknemlige styrkes helsen.

I denne metoden er det 3 ulike oppgaver du skal tenke gjennom og skrive ned svarene på.

Oppgave 1:

Skriv ned ting du er takknemlig for.

Når du er hjemme kan du for eksempel skrive ned ting som du er takknemlige for i en bok du har ved nattbordet. Gjør det til en vane å gjøre dette hver kveld i en periode.

Oppgave 2:

Skriv ned et høydepunkt fra livet så langt. Hva er det aller fineste du har opplevd i livet? Er det noen opplevelser du husker spesielt godt? Beskriv opplevelsen i detalj.

Oppgave 3:

Still deg selv spørsmålet:

- Hva kunne vært verre?

Vi mennesker har en tendens til å tenke på alt som kunne vært bedre. Prøv å snu denne tankegangen.

Oppgaven til bruk i grupper

I. Alle gjør øvelsen “styrketrening for takknemlighet” for seg selv. Deretter inviteres de til å dele med de andre i grupper, eller om du ønsker kan du gjøre det direkte i plenum.

II. Dialog og refleksjon om oppgaven

Dersom vi gjør dette først i grupper på 3 stk, sikrer vi at flere får delta

- Hvordan var det å finne fram til ting å være takknemlig for?
- Hva fant dere ut?
- Hvilket høydepunkt i livet har dere funnet fram til?
- Hvordan var det å stille seg spørsmålet “hva kunne vært verre?”
- Hva fant du ut?

- På hvilken måte kan dette være en hjelp?

III. I plenum:

Led dialogen i plenum basert på gruppenes opplevelser og refleksjoner.