

ÞAKKLÆTISÆFING

- Það er alltaf góð hugmynd að æfa þakklæti og minna okkur á það góða í lífinu
- Ákveddu að finna 1 - 3 atriði á hverjum degi sem þú ert þakklát/ þakklátur fyrir
- Skrifaðu það niður í bók eða útbúðu þakklætiskruggu og skrifaðu á miða og settu í krukkuna
- Það getur verið gott að kíkja í bókina eða lesa á miðana í krukkunni og rifja upp það sem gleður okkur og það sem við erum þakklát fyrir.

