

## LEV DIN ATTITUDE AF TAKNEMMELIGHED – DAG 19

### SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

#### Dagbogsøvelse

Du skal fodre din taknemmelighed inde i dig hver dag, så det bliver en reel tankegang i dit liv. Før en taknemmeldesdagbog, hvor du skriver ned mindst én ting som du er taknemmelig for. Skriv så alt ned hvad du føler taknemmelighed for. Og lav derefter bekræftelser for hver af disse ting. Brug disse bekræftelser til dit spejlarbejde.

.....

.....

.....

Jeg vil også anbefale følgende dybtgående artikler om taknemmelighedens kraft: „Taknemmelighed fylder mit liv“, som jeg selv skrev med venner og samarbejdspartnere, og ”en holdning til taknemmelighed: 21 livslektioner“ af Keith Harrell.

.....

.....

.....

Uanset hvem du møder i dag, skal du udtrykke taknemmelighed over for alle, den flinke ekspedient i butikken, tjeneren, der betjente dig, postbuddet, medarbejderne eller arbejdsgivere, venner, familie, men også fuldstændige fremmede. Hjælp med at gøre denne verden til et sted for taknemmelig at give og modtage ... for alle!

.....

.....

.....

.....

.....