

Taknemmelighedslisten - uge 3

Dagens tre små ting,
jeg er taknemmelig for:

MANDAG

1

SØNDAG

7

TIRSDAG

2

ONSDAG

3

TORSDAG

4

FREDAG

5

LØRDAG

6

Ekstra for selve ugen

NOTER

Hjernen kan ikke registrere alt – derfor har du
et filter, som sorterer information.
Det leder efter det, du (ubevidst)
beder det om at finde.

Hvis du bekymrer dig meget, leder filteret efter
flere bekymringer.
Hvis du træner taknemmelighed, leder det
efter små lyspunkter.

Du kan ikke slukke tankerne – men du kan
ændre, hvad hjernen leder efter.
Spørg dig selv:
“Hvad vil jeg gerne have mit filter til at
finde i dag?”