

Kiitollisuuspäiväkirja

Kirjoita iltaisin kahden viikon ajan ylös asioita, joista olet ollut kiitollinen kuluneessa päivässä. Asiat voivat olla vaikka kuinka pieniä: kuljin portaat kompastumatta, join kahvikupillisen keskeytyksettä jne. Pyri löytämään joka päivä muutama asia, joista olet kiitollinen.

Voit vaihtoehtoisesti toteuttaa harjoituksen myös kuvaamalla päivän aikana pieniä hetkiä tai asioita, joista olet kiitollinen. Katso illalla päivän aikana ottamiasi kuvia ja pohdi kiitollisuutta herättäneitä asioita.

