

MASHIIKÆGT

10 SPØRGMÅL

DER SAMLER DINE POSITIVE
OPLEVELSER OG FØLELSER OP

HVER DAG

[ARTIKULATION]

MORSKAB

Har du set en film,
serie, læst en bog,
hørt musik, gamet?
Glemte du tid og
sted?

Brug 10 sec på at minde dig selv om
oplevelsen.

AFKLARING

Hvilke bekymringer
er du blevet mere
afklaret om idag?

Din selvangivelse,
uddannelse, arbejde?

Brug 10 sec på at minde dig selv om hvad
der gjorde dig afklaret.

STOLTHED

Hvad har du været
stolt over i dag? Hos
dig selv? Børn?
Ægtefælle? Eller
Ansatte?

Brug 10 sec på at minde dig selv om hvad
der gjorde dig stolt.

HÅB

**Har der været små
eller store tegn på, at
tingne går i din
retning idag?**

**Brug 10 sec på at overveje, hvor har du
oplevet håb i dag.**

INTERESSE

Har du haft mulighed
for at dyrke dine
interesser idag?

Hobby, Motion,
Musik, Gaming?

Brug 10 sec på at minde dig selv om hvordan
du havde det i medens.

INSPIRATION

**Er du blevet
inspireret idag?**

**Enten med noget nyt
eller noget du
allerede kender?**

**Brug 10 sec på at minde dig selv om hvad
der inspirerede dig.**

KÆRLIGHED

Har du oplevet
kærlighed i dag, fra
mennesker der er tæt
på?

Det kan også være
kammeratskab.

Brug 10 sec på at minde dig selv om, hvem
der var der for dig idag.

ÆREFRYGT

Har du oplevet noget i dag, som sætter dit liv i perspektiv? Og gør problemer mindre?

Brug 10 sec på at minde dig selv om, hvad der var større end dig selv idag.

TAKNEMMELIGHED

Matrielle Ting

Brug et øjeblik på at værdsætte de matrielle ting i dit liv.

Dit hjem, TV, Køleskab med mad i. Din seng og et sikkert sted at sove.

Brug 10 sec på at minde dig selv alt det du kan komme i tanke om

TAKNEMMELIGHED

Mennesker

**Brug et øjeblik på at
værd sætte
mennesker som har
hjulpet dig idag**

**Brug 10 sec på at minde dig selv om dem
som var der for dig idag.**

TAKNEMMELIGHED

Udtryk taknemmeligheden

**Udtryk din
taknemmelighed!**

Enten nu i en SMS eller
i morgen så snart du kan.

Brug 10 sec på at huske at få det gjort.

FLERE TIPS?

Følg os på Youtube

**Tilmeld dig vores
nyhedsbrev**

www.artikulation.dk