

Tacksamhetsdetektiver

Välstånd i vardagen



UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET



INNER
DEVELOPMENT
GOALS



Diskutera i par eller stor grupp

27



- Vad är tacksamhet?

optima 

S.D

Vad är tacksamhet?

26



optima

S.D

- Tacksamhet är när du **känner glädje** över något du upplever, ser eller något du har.

Vad är tacksamhet?

26



optima

S.D

- Det kan vara små saker, som ett hej eller ett leende.
- Det kan vara stora saker, som att du lever i ett tryggt land och får hjälp då du behöver.

Tacksamhet är att ...

14



- fokusera på det positiva
- se det som gör dig glad och nöjd
- uppskatta det du har i ditt liv.

Vad är du tacksam för idag?

8



optima ▶▶

S.D

1. Något du har.
2. Något du kan.
3. Något någon annan gjort för dig nyligen.
4. Något du uppskattar i just den här skolan.

Tacksamhetsdetektiver

Hitta saker att vara tacksam för! Sätt en sak vid varje bild i fem dagar!

19



optima

S.D

Något du har:

14



optima

S.D

Något du kan:

26



optima

S.D

Något som någon annan gjort för dig:

6



optima

S.D

Något du uppskattar med din skola:

Varför öva på tacksamhet?

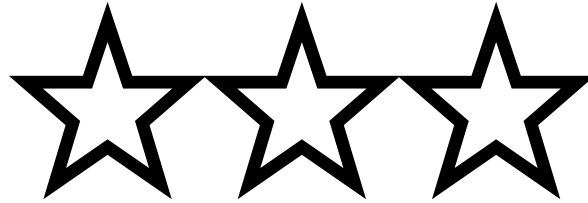
19



optima

S.D

1. Minskar stress.
2. Ökar positiva känslor.
3. Förbättrar relationer.
4. Ger bättre sömn.
5. Stärker din hälsa.



Bra jobbat!

Ibland är det svårt att vara tacksam om man kämpar med något. Det är också okej.

Om du kan så försök göra det till en vana att alltid på kvällen göra en kort lista på saker du är tacksam för. Sätt lappar i en burk eller ha ett häfte till hands som du kan kika i då och då. Med tiden hittar man flera saker att vara tacksam för.



**INNER
DEVELOPMENT
GOALS**