

# ÞAKKLÆTISDAGBÓK

Þakklæti er öflug tilfinning. Hugsaðu aðeins um daginn þinn í nokkrar mínútur. Hvað gerðist sem fyllir þig af þakklæti? Það getur verið eitthvað eitt - það getur líka verið margt. Það getur verið eitthvað lítið atriði en það getur líka verið eitthvað stórt. Prófaðu að fylla inn í dagbókina í 7 daga.

DAGUR 1	DAGUR 2
Ég fann fyrir þakklæti...	
DAGUR 3	DAGUR 4
DAGUR 5	DAGUR 6
DAGUR 7	*annað