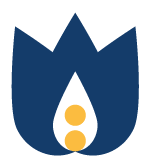


**Taknemli'-øvelseshæfte**

****

|  |
| --- |
| **Hej med dig**  Det sidste år har været en fæl mavepuster for mange. Farvel til frihed, fester og fællesskab. Goddag til epidemi, ensomhed og endeløse dage på værelset.  Og så kommer vi med et forløb om taknemmelighed. Det kan virke helt malplaceret.  Men man kan også vende det om og sige, at det netop nu er særligt vigtigt, at vi også husker at glæde os over alt det gode i livet. Ellers bliver det hele simpelthen for trist.  I forløbet her kommer du og dine klassekammerater netop til at øve jer i at lægge mærke til små og store kilder til glæde i hverdagen.  Bagerst i hæftet kan du se eksempler på, hvad over 1.000 andre unge har fortalt os, at de er taknemmelige for.  Ellers vil vi bare ønske dig rigtig god fornøjelse med forløbet.  Kh Taknemli’-teamet |



**Husk at glæde  
dig over de små ting  
i livet. For en dag  
vil du se tilbage og  
opdage, at de var  
de store ting.**

- Forfatter Kurt Vonnegut



|  |
| --- |
| Første time  Taknemmelighed: Den videnskabelige genvej til mere glæde |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 1 **Hvem er det mest taknemmelige menneske du kender?** |  |
|  | **A.** | Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **B.** | Hvordan viser det sig, at han eller hun er særligt taknemmelig? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **C.** | Hvordan gavner evnen sig til at glæde sig over stort og småt personen - og måske også dig? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **D.** | Hvad kan du lære af personen? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 2 **Skriv 3 gode ting ned fra ugen** |  |
|  |  |  |  |
|  | **1.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Hjemmeopgave 1 **Skriv 3 gode ting ned fra ugen** |  |
|  |  | Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Skriv derfor noget,  du er klar til at dele med dine klassekammerater. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |



**Den enkleste vej  
til mere glæde   
er at lære os selv   
at ønske de ting,   
vi allerede har.**

- Filosof William Irvine



Anden time

**Bliv mere opmærksom på små kilder til  
glæde i hverdagen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 3 **Læg mærke til goder, du tager for givet** |  |
|  | **A.** | Kom på en lille god ting i hverdagen, som du tager for givet.  Fx at der kommer varmt vand ud af bruseren om morgenen. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **B.** | Kom på noget godt, andre gør for dig, som du tager for givet. Fx at tøjvasken bliver klaret derhjemme. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **C.** | Kom på noget, der gjorde dig glad, lige da du fik eller opnåede det - men som du nu er begyndt at tage for givet. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 4 **Prøv ʹHvad nu hvisʹ-metoden til mere glæde** |  |
|  | **A.** | Forestil dig, at du ved midnat mistede høresansen. Hvad ville du så savne mest? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **B.** | Forestil dig, at du ved midnatstid mistede synssansen. Hvad ville du så savne mest? |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **C.** | Forestil dig, at du ved midnat mistede smagssansen. Hvad ville du så savne mest? |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 5 **Skriv en hyldest til hverdagen** |  |
|  |  | Skriv 10 sætninger med ting, du sætter pris på i din hverdag. |  |
|  |  | **Min hyldest til hverdagen** Jeg holder af hverdagen Mest af alt holder jeg af hverdagen  Skriv din tekst her  Hold da helt ferie, hvor jeg holder af hverdagen  Jeg holder stinkende meget af hverdagen. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Jeg holder af hverdagen Mest af alt holder jeg af hverdagen  Den langsomme opvågnen til den kendte udsigt  Der alligevel aldrig er helt som kendt  Familiens på en gang fortrolige og efter søvnens  fjernhed fremmede ansigter  Morgenkyssene  Postens smæld i entréen  Kaffelugten  Den rituelle vandring til købmanden om hjørnet efter mælk, cigaretter, aviser |  |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Hjemmeopgave 2 **Skriv 3 gode ting ned fra ugen** |  |
|  |  | Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Skriv derfor noget,  du er klar til at dele med dine klassekammerater. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

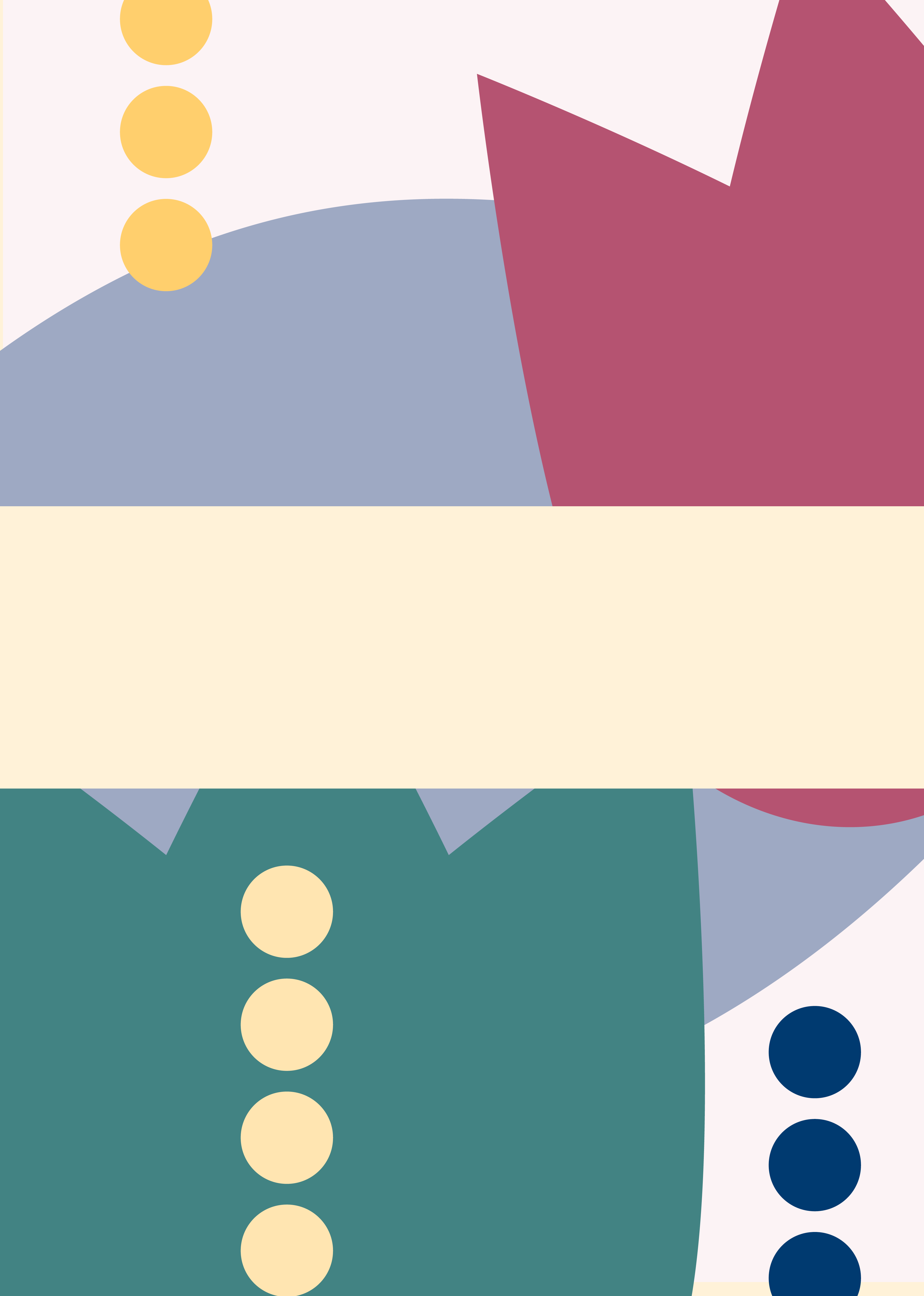
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |



**At have nogle at sige tak til  
- og føle behovet for det -  
giver os grundlæggende en  
plads i verden, og uden den  
kan man hurtigt miste  
retningssansen.**

- Journalist Jakob Holm



Tredje time

**Vis andre din taknemmelighed**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 6 **Hvad afholder dig fra at vise din taknemmelighed?** | |  |
|  |  | Sæt kryds ved den barriere, der fylder mest. | |  |
|  |  |  | Jeg undervurderer, hvor meget min tak betyder for den anden. |  |
|  | Jeg undervurderer, hvor svært det vil være. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Beskriv din egen barriere. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 7 **Skriv et taknemmelighedsbrev og spred glæde** |  |
|  | **A.** | Tænk på, hvem du gerne vil sige tak til. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **B.** | Skriv et brev i den skabelon, som du kan downloade på  [Taknemli.dk/hjemme/lektion-3](http://taknemli.dk/hjemme/lektion-3)   * Hvad gør personen for dig? * Hvad siger det om personen? * Hvad betyder det for dig? |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **C.** | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har svaret.   * Hvem har I skrevet til? * Hvad har I skrevet? * Hvordan var det at skrive brevet?   Snak også om I har tænkt jer at give brevet til personen. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 8 **Kom på 10 andre måder at vise  taknemmelighed på** |  |
|  |  | Færdiggør sammen med din sidemakker så mange sætninger som  muligt på fem minutter. |  |
|  | **1.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **4.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **6.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **7.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **8.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **9.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **10.** | Man kan vise andre sin taknemmelighed ved, at … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om:   * Hvad ville I blive mest glad for, at andre gjorde for jer? * Hvilken af de 10 måder at vise taknemmelighed på, er det mest sandsynligt, at I selv vil bruge? |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Hjemmeopgave 3 **Skriv tre gode ting ned fra ugen** |  |
|  |  | Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Skriv derfor noget,  du er klar til at dele med dine klassekammerater. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |



**At føle taknemmelighed  
uden at udtrykke den  
er som at pakke en gave ind  
uden at give den.**

 - Forfatter William Arthur Ward



Fjerde time

**Læg mærke til goder i samfundet**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 9 **Er vi nogle brokkehoveder?**  Snak med din sidemakker, om det er rigtigt, at:  **”vi bliver mere og mere utilfredse, desto bedre vi får det”.**   * Hvis ja, hvordan kan det være, at det er sådan? * Hvis ikke I synes, det er rigtigt, så find gode grunde til, at det ikke er rigtigt. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 10 **Find på grunde til at være taknemmelig for  at bo i Danmark** | |  |
|  |  | Færdiggør sammen med din sidemakker så mange sætninger som  muligt på fem minutter. | |  |
|  | **1.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10.** |  | Jeg er taknemmelig for at bo i Danmark, fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Sæt kryds ved de tre sætninger ovenover, der er vigtigst for dig.**  Snak med din sidemakker om:   * Hvilke sætninger satte I kryds ved? * Hvorfor er de her tre ting særligt værdifulde for jer? |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 11 **Forestil dig, at værdifulde goder forsvandt med et trylleslag** |  |
|  |  | Snak med din sidemakker om, hvad det ville betyde for jer, hvis de tre goder, som I satte kryds ved i øvelse 10, pludselig forsvandt?   * Hvordan ville det gøre jeres liv mindre trygt, bekvemt, spændende osv.? * Hvad ville I komme til at savne? * Hvad ville ikke længere være muligt for jer? |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 12 **Indstil en person eller gruppe til månedens Taknemli’-tulipan** |  |
|  |  | * Gå sammen i grupper med fire. |  |
|  |  | * Find frem til en person eller gruppe, der fortjener en særlig tak. |  |
|  |  | * Brug skabelonen her til at skrive jeres indstilling.   Hvis I er I enige om, hvem I vil indstille, så skriver i sammen.  Ellers deler I jer op i mindre grupper. |  |
|  |  | Vi synes, at …  fortjener at modtage månedens Taknemli’-tulipan.  Fordi … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Har I lyst, kan I efter timen sende jeres indstilling til os på  [Taknemli.dk/Tulipanen](https://taknemli.dk/tulipanen/). |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Hjemmeopgave 4 **Skriv 3 gode ting ned fra ugen** |  |
|  |  | Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Skriv derfor noget,  du er klar til at dele med dine klassekammerater. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** | Jeg er taknemmelig for …  Fordi ... |  |



**Jeg tror, at glæden  
ligger i almindeligheden.  
Man behøver ikke kravle  
op på et fjeld eller gå i tivoli  
for at finde glæden  
i hverdagen.**

 - Forfatter Lars Saabye Christensen



Femte time

**Hold fast i taknemmeligheden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 13 **Prøv ʹKuglepens-tricket til mere taknemmelighedʹ**  Skriv tre ting ned, du er taknemmelig for ikke skete. Det kan enten være for dig selv, for en du holder af eller for verden. |  |
|  |  |  |  |
|  | **1.** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2.** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3.** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om, hvad I har skrevet, og hvad det ville have betydet for jer, hvis det dårlige faktisk var sket. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 14 **Opbyg en taknemmelighedsrutine**  Væn dig til at tænke en taknemmelig tanke eller to i bestemte situationer i løbet af dagen. Fx lige efter at du har børstet tænder om morgenen, eller når du lægger dig på puden om aftenen. Lav en plan for, hvad du vil gøre. |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Jeg vil tænke en taknemmelig tanke eller to hver dag, lige  efter at jeg … |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Øvelse 15 **Lav en plan for den kommende uge**  Tænk på, hvem du gerne vil vise din taknemmelighed eller sige tak til i den kommende uge. Lav derefter en plan for hvordan, hvornår og hvor du vil gøre det.  Fx: Jeg vil fortælle mine efterskolevenner, hvor meget de betyder for mig på mandag kl. 20 i fællesstuen. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Opsamling:** Snak med din sidemakker om jeres planer. |  |

Jeg er taknemmelig for...

“At bo i en by hvor vi passer på hinanden”

“At de fleste tager imod en ærlig undskyldning”

“Min mor og far, fordi de kan holde mig ud hver dag”

“At vi har rent drikkevand”

“At solen altid kommer tilbage til os, når natten er omme”

“At ting som regel går bedre, end jeg forestiller mig”

“Duften efter et regnskyl”

“Tiden med min mormor, som snart ikke er her mere”

“Medvind på cykelstien i dag”

“At selv de største fejl med tiden føles mindre alvorlige”

“Mælkesnitten i min taske”

“At du spørger, om min dag har været god”

“At du bekymrer dig om mig”

“At min hund venter på mig, når jeg står op”

“Fjolleri (uden det ville livet være trist)”

“Dem, der tager sig af os, når vi ikke selv kan”

“Gode venner i en svær tid”

“Ytringsfrihed”

“At jeg har en fantastisk klasse!”

Kort om Taknemli’-kampagnen

Taknemmelighed gør os gladere, mere   
hjælpsomme og styrker vigtige bånd.

Det er baggrunden for Taknemli’-kampagnen.

Læs mere på [Taknemli.dk](file:///\\Mac\iCloud\Ialign%20mappe\Kunder\Region%20Syddanmark\Mar%202021\Taknemli.dk,), hvor du også kan   
finde vores gratis e-bog med viden og teknikker  
 til mere taknemmelighed.

Logo

Description automatically generated