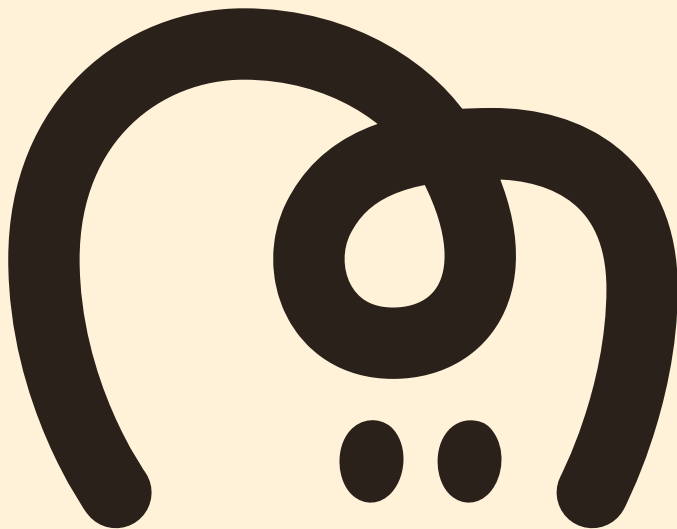




Taknemli'- øvelseshæfte

Version 3



Velkommen i dit Taknemli'-øvelseshæfte

Her finder du de øvelser, som du og dine klassekammerater skal arbejde med i forløbet.

Øvelserne er lavet, så de hjælper dig med at blive mere opmærksom på små og store kilder til glæde i din hverdag.

Har du svært ved at komme på noget at skrive i hæftet, så har vi samlet en række tips til dig på [Taknemli.dk/SOS](https://taknemli.dk/SOS).

Men det allervigtigste råd får du her: Husk, at det meget gerne må være bittesmå ting, du skriver ned.

Glæden over nybagte kanelnegle, søndage i nattøj eller en sød besked fra en ven. Den slags.

Bagerst i hæftet kan du se eksempler på, hvad andre unge har fortalt os, at de er taknemmelige for. De kan måske også inspirere dig.

Rigtig god fornøjelse med forløbet.

De bedste hilsner

Mindhelper-teamet

Mindhelper.dk

EN DEL AF CENTER FOR DIGITAL PSYKIATRI



**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



Lektion 1:

Taknemmelighed: Genvejen til mere glæde



Øvelse 1: Hvem er det mest taknemmelige menneske, du kender?

A. Det mest taknemmelige menneske, jeg kender, er ...

.....

B. Giv eksempler på, hvordan det viser sig, at denne person er særligt taknemmelig:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

C. Hvad kan du lære af personen?

.....

.....

.....

.....

.....

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

Øvelse 2: Skriv 3 gode ting ned fra den seneste uge

Har du svært ved at komme på noget? Se eksempler på, hvad andre har skrevet bagerst i hæftet.

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. Så du skal kun skrive noget, du har lyst 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



Lektion 2:

**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 har det med at tage for givet:

B. Kom på noget godt, andre gør for dig, som du har det med at tage for givet:

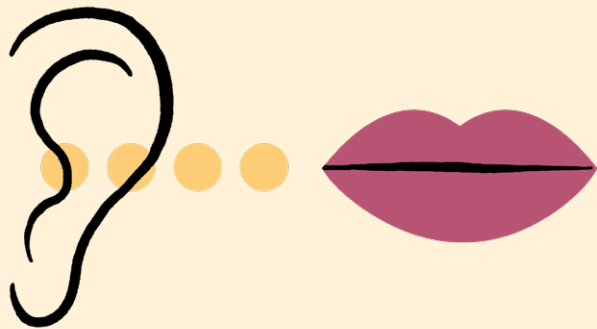
C. Kom på noget, der gjorde dig glad, lige da du fik eller opnåede det – men som du nu er begyndt at tage for givet:

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

Øvelse 4: Prøv 'Hvad nu hvis'-metoden til mere glæde

A. Sæt kryds ved den af de fem sanser, som du ville ærgre dig mest over at miste:

	Smagssansen
	Lugtesansen
	Synssansen
	Følesansen
	Høresansen



B. Hvad ville du savne, hvis du mistede den sans, som du har sat kryds ved?

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

Øvelse 5: Skriv en hyldest til hverdagen

Skriv 10 linjer med situationer eller ting, du sætter pris på i din hverdag:

Min hyldest til hverdagen

Jeg holder af hverdagen

Mest af alt holder jeg af hverdagen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hold da helt ferie, hvor jeg holder af hverdagen
Jeg holder stinkende meget af hverdagen.

Uddrag af Dan Turèlls “Hyldest til Hverdagen”

Jeg holder af hverdagen

Mest af alt holder jeg af hverdagen

Den langsomme opvågning til den kendte udsigt
der alligevel aldrig er helt så 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: Læs din hyldest til hverdagen op for din sidemakker.
Snak bagefter om, hvorfor I har nævnt netop de her situationer
og ting i jeres hyldest.

Hjemmeopgave 2: Skriv 3 gode ting ned fra ugen

Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Så du skal kun skrive noget, du har lyst til at dele med dine klassekammerater.

1.

Jeg er taknemmelig for ...

Fordi ...

2.

Jeg er taknemmelig for ...

Fordi ...

3.

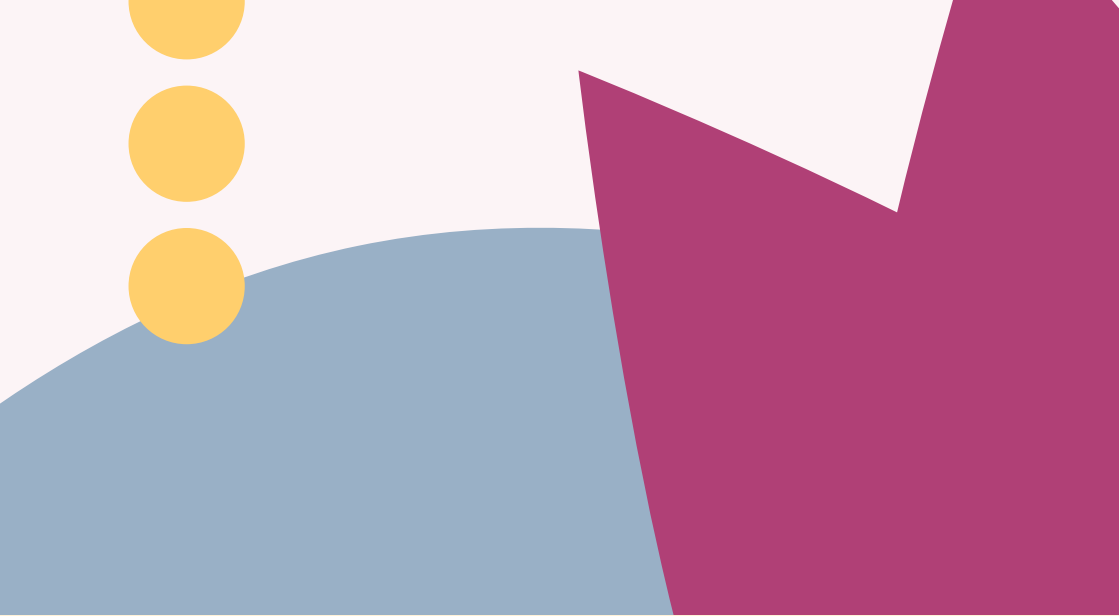
Jeg er taknemmelig for ...

Fordi ...



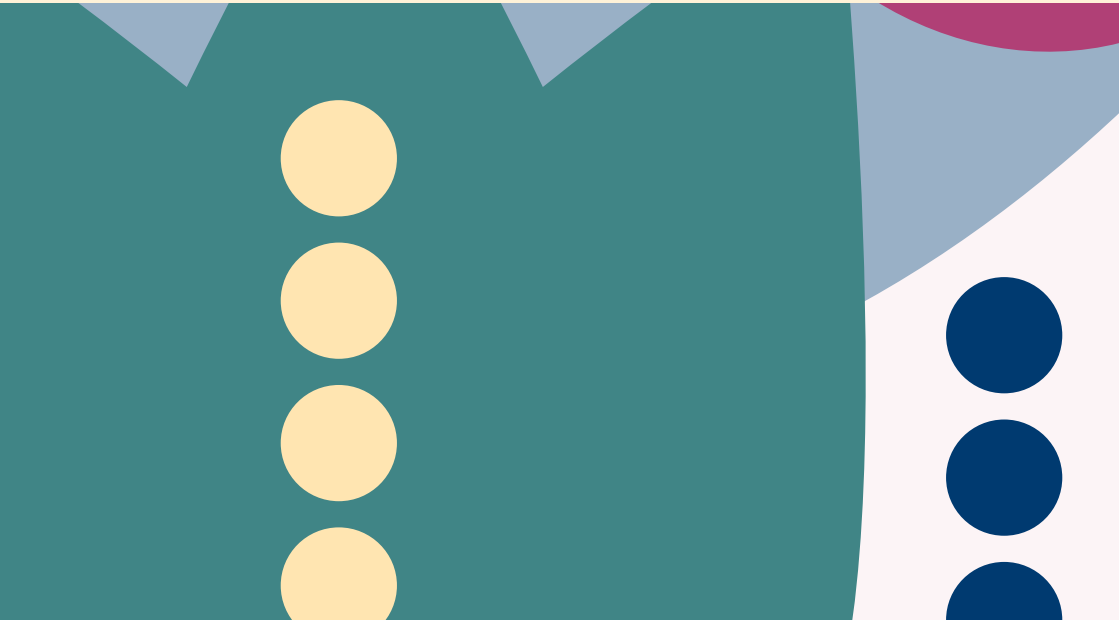
**At føle taknemmelighed
uden at udtrykke den
er som at pakke en gave ind
uden at give den.**

- Forfatter William Arthur Ward



Lektion 3:

Vis andre din taknemmelighed



Øvelse 6: Hvordan har du tidligere vist andre taknemmelighed?

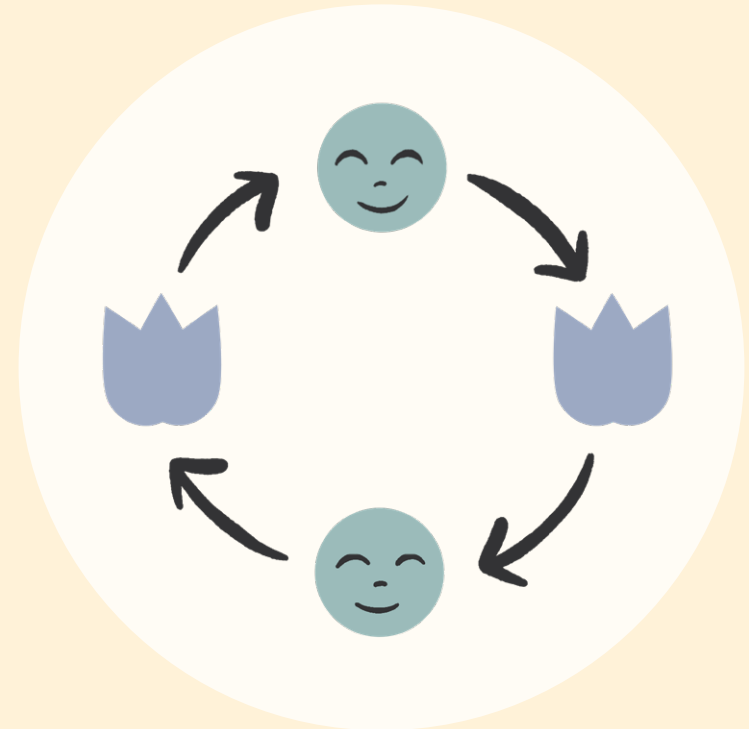
Færdiggør sætningerne herunder:

1. Jeg har tidligere vist andre, at jeg er taknemmelig for dem ved at ...

2. Jeg har tidligere vist andre, at jeg er taknemmelig for dem ved at ...

3. Jeg har tidligere vist andre, at jeg er taknemmelig for dem ved at ...

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



Øvelse 7: Kom på andre måder at vise taknemmelighed på

Færdiggør sammen med din sidemakker så mange sætninger som muligt på fire minutter:

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Man kan vise andre sin taknemmelighed ved at ...

Opsamling: Snak med din sidemakker om:

- Hvad I ville blive mest glade for, at andre gjorde for jer?
- Hvad er mest sandsynligt, at I vil kunne finde på at gøre for andre?

Øvelse 8: Skriv et taknemmelighedsbrev

A. Tænk på en person, der gør eller er noget godt for dig.

B. Skriv et brev til personen på den skabelon, som din lærer deler ud.

Svar fx på spørgsmålene:

- Hvad gør personen for dig?
- Hvad siger det om personen?
- Hvad betyder det for dig?



Opsamling: Snak med din sidemakker om:

- Hvem har I skrevet til?
- Hvad har I lagt vægt på?
- Hvordan var det at skrive brevet?

Hjemmeopgave 3: Skriv 3 gode ting ned fra ugen

Næste gang skal I snakke om, hvad I har skrevet. Så du skal kun skrive noget, du har lyst 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 nogen 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

Lektion 4:

Læg mærke til goder i samfundet

Øvelse 9: 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:

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

Vi er taknemmelige for at bo i Danmark, fordi ...

.....

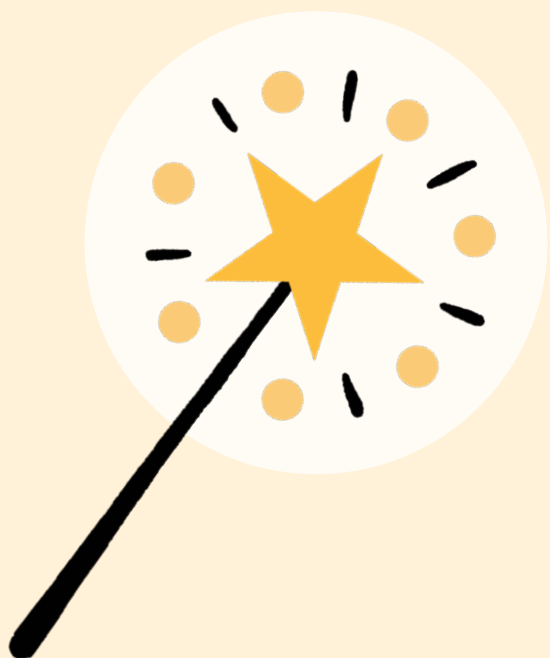
Opsamling:

- Sæt kryds ved de tre sætninger, der er vigtigst for jer.
- Snak om, hvorfor de her tre goder er særligt værdifulde for jer.

Øvelse 10: Hvad nu, hvis goderne forsvandt?

Vælg et af goderne, som I satte kryds ved i øvelse 9, og snak om:

- Hvad det ville betyde for jer, hvis dette gode pludselig forsvandt?
- Hvad ville I komme til at savne?
- Hvad ville ikke længere være muligt for jer?



Øvelse 11: Kom på en person eller gruppe, der gør en positiv forskel

1.

Nævn en person eller gruppe, der gør en positiv forskel for din klasse, din by, Danmark eller verden:

2.

Hvorfor har du valgt netop denne person eller gruppe?

Opsamling:

Når jeres lærer siger til, skal I gå rundt i klassen og tale med hinanden om, hvad I har skrevet, og hvorfor I har valgt netop denne person eller gruppe.

Når I er færdige med at tale med en, så find en ny makker at tale med.

Hjemmeopgave 4: 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 ...

.....

.....

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

- Forfatter Lars Saabye Christensen

Lektion 5:

**Læg mærke til gode ting ved
din klasse og skole**

Øvelse 12: Hold fast i taknemmeligheden

Hvordan vil du holde fast i taknemmeligheden, når forløbet slutter om lidt?

Sæt kryds ved et eller flere af forslagene herunder. Eller skriv dine egne idéer ned:

	Jeg vil hænge en seddel op på mit værelse.
	Jeg vil sætte Taknemli'-klistermærket på min computer.
	Jeg vil vænne mig til at tænke en taknemmelig tanke, når jeg børster tænder.
	Jeg vil fortsætte med at skrive tre gode ting fra ugen ned.
	Jeg vil lægge en sten eller lignende i min lomme, der minder mig om at huske på gode ting i løbet af dagen.

Skriv dine egne idéer ned her:

.....

.....

.....

Jeg er taknemmelig for ...

"At bo i en by, hvor vi passer på hinanden"

"Tiden med min mormor, som snart ikke er her mere"

"At de fleste tager imod en ærlig undskyldning"

"At min hund venter på mig, når jeg står op"

"Medvind på cykelstien i dag"

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

"Fjolleri (uden det ville livet være trist)"

"At selv de største fejl med tiden føles mindre alvorlige"

"At vi har rent drikkevand"

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

"Mælkesnitten i min taske"

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

"Gode venner i en svær tid"

"At du spørger, om min dag har været god"

"At ting som regel går bedre, end jeg forestiller mig"

"Ytringsfrihed"

"At du bekymrer dig om mig"

"Duften efter et regnskyl"

"At jeg har en fantastisk klasse!"

Ingen unge skal stå alene med deres følelser

Mindhelper er et digitalt safe space for dig, der har brug for støtte, ro – eller bare nogen at spejle dig i.



Vi hjælper med at gøre det lettere at forstå dine følelser og finde vej, når det hele føles lidt for meget. Hos os finder du råd, øvelser og fortællinger, skabt med og for unge – og alt er anonymt og gratis.

Vi er her, så du ikke skal stå alene med det, du går og kæmper med.

Tjek det ud på **Mindhelper.dk**