

Kiitollisuuskalenteri

Kiitollisuus on valtava mielenvoima, jota todella kannattaa harjoitella. Kiitollisuus vahvistaa hyvää ja se auttaa kohtaamaan myös hankalampia tunteita ja kokemuksia. Kiitollisuus lisää kokemustamme siitä, että toiset haluavat meille hyvää ja että olemme rakastettuja. Kiitollisuus on vahvasti yhteydessä onnellisuuteen ja auttaa meitä suuntaamaan katseemme tulevaan. Emme murehdi menneitä vaan tunnemme kiitollisuutta siitä mitä meillä on tässä hetkessä.

Pidä kiitollisuuskalenteria tulostamalla itsellesi 3 kpl seuraavan sivun kuvia. Leikkaa ne irti ja koristele haluamallasi tavalla. Kirjoita joka päivä yhteen koristeeseen yksi asia mistä olet kiitollinen ja laita ne seinälle, tai ripusta esim. oksaan (tai kuuseen roikkumaan). Voit kerätä niitä myös purkkiin.

 **JEMMANEN**

