***Þakklæti*: Að byggja upp ánægjulegar tilfinningar með því að æfa athygli á þakklæti.**

Ánægjulegar tilfinningar er hægt að mynda / efla innra með sér með ýmsum hætti. Þær eru ekki eitthvað sem bara aðrir “hafa” eða “fá”. Þær er hægt að upplifa hverjar svo sem aðstæður okkar eru. Regluleg athygli á þakklæti er ein leið. Það byggir upp ánægjulegar tilfinningar sem verða smá saman meiri hluti af lífi þínu. Með þessu ertu ekki að sætta þig við allt það sem þér finnst betur mega vera heldur ertu að gefa hinu ánægjulega líka athygli. Ef við æfum okkur í að veita slíku athygli dregur úr yfirráðum hins neikvæða í huga okkar og tilfinningum sem aftur gefur okkur von og mátt til að framkvæma það sem gerir okkur gott og veitir okkur ánægju.

**Æfing:**

* Þú getur gert þetta þegar þú leggst til svefns (róar) eða á öðrum tíma dags ef hentar þér. Taktu nokkra djúpa rólega andardrætti.
* **Hugsaðu um það sem þú getur verið þakklát/-ur fyrir þennan dag**, stórt sem smátt, í fortíð og nútíð. Það sem gengur vel / gekk vel, sem þú hefur gert vel, það sem er gott í lífi þínu / hefur verið. Þetta geta verið atriði sem þú tekur sem sjálfsögðum hlut (en eru það ekki) og ert því ekki að upplifa þakklæti fyrir þau. Taktu líka eftir framförum. Já það hefur kannski orðið afturför en ef þú skoðar með opnum hug finnur þú líka dæmi um framfarir.
* Dæmi: Að ná síðasta sætinu í strætó. Til þess sem fann upp rjómaísinn … bóndans sem ræktaði þennan dásamlega tómat, að bílllin fór í gang í frostinu, að ég keyrði ekki á þó það munaði litlu. Að ég á vissa manneskju í lífi mínu (þó hún sé ekki nákvæmlega og alltaf eins og ég vil hafa hana). Að ég lauk prófi. Fyrir börnin mín. Að ég hef þak yfir höfuðið sem er öruggt … hlýtt… þurrt. Að sængin mín er hlý. Að ég er enn á lífi og á ótrúlega góðum stað miðað við allt sem á undan er gengið, að ég komst út í búð í morgun, að ég er edrú í dag.
* **Hvaða þátt áttir þú í því sem þú ert þakklát/-ur fyrir? Hrósaðu sjálfri/sjálfum þér fyrir.**
* **Finndu 3 svona atriði á dag,** ekki alltaf þau sömu.
* **Brostu.** Gerðu það bara - jafnvel þó þig langi ekki.
* **Vaknaðu** svo með forvitni í huga í huga yfir því sem þú munt finna í dag. **Brostu.**
* **Þakklætisdagbók:** skrifaðu fimm af þessum atriðum eða önnur í dagbók einu sinni í viku.

**Þakklæti í augnablikinu**: Þetta má gjarnan gera oft á dag en þá er maður meira að taka strax eftir því góða þegar það gerist í augnablikinu: takk fyrir að ég datt ekki, takk fyrir þennan góða mat sem ég er að borða.