

Værdsættelser

Livet har det med at haste forbi og vore hjerne hæfter sig ofte ved det problematiske, det der ikke fungerer og det der skaber problemer.

Vi kan vælge, at øve os i, at give det vi værdsætter opmærksomhed, også selv om det nogen gange synes at være næsten forsvundet.

Værdsættelses øvelse

Skriv hverdag 3 ting ned du har værdsat gennem dagen. Skriv f.eks. på en blok, i et hæfte eller på din telefon. Det kan være meget forskellige ting du lægger mærke til og som du værdsætter og der kan også være gentagelser:

- En smuk farve
- Et fuglefløjt
- Solen der skinner
- Sjove skyformationer
- En gave fra en ven
- En overraskelse
- En is
- Et godt tv program
- En invitation
- Din hunds fjollerier
- Dit ynglingsmusik nummer spiller i radioen
- Det kan også være at en nærtstående person ringer og er ked af det og at du værdsætter deres tillid til dig

Det kan med andre ord være meget forskelligt, det vigtige er ikke så meget hvad det er, men at du lægger mærke til det.

