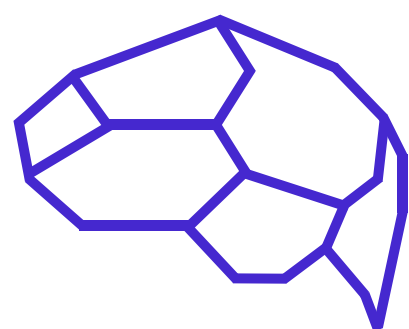




Ugeplan 3

Ugens tema: Tænkøvelsen

Redskab 1 (R1): Taknemmelighed Hver gang jeg _____ vil jeg tænke på dagens bedste øjeblik.

Redskab 2 (R2): Tænketid Jeg vil lave tænketid når _____

Redskab 3 (R3): Tænkøvelsen Jeg vil lave tænkøvelsen når _____

Dag 1 Dagens bedste øjeblik er _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

Dag 6 _____

Dag 7 _____

R1 R2 R3

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Sæt kryds, når øvelsen er udført