



Övning: Lägg märke till de goda stunderna

Varför?

Ni stannar upp inför de goda stunderna i vardagen och märker vad som fungerar.

Hur?

Samla familjen och skriv i slutet av dagen ner åtminstone tre saker som har fungerat bra eller som har känts trevliga idag.

Exempel: 1. Alla kom i tid till skola och jobb. 2. Ungdomen övade på att åka på sitt fritidsintresse som överenskommet. 3. Vi hade en bra känsla hemma på kvällen när vi blickade tillbaka till sommaren.

Gör övningen till en rutin i vardagen som ni upprepar regelbundet. Man har mest nytta av övningen om man repeterar den dagligen.

Ni kan skapa en egen dagbok för det här eller använda blanketten på nästa sida. Alternativt kan ni skapa en meddelandetråd där alla kan skriva trevliga saker varje dag.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag