



# *Øvelser i takknemlighet*



EN 21-DAGERS UTFORDRING

Heidi Terese Vangen





## SÅ KJEKT Å SE DEG!

*Jeg heter Heidi Terese Vangen og er ofte glad og vemodig på samme tid. Jeg er både jordnær og himmelvendt. Opptatt av de store spørsmålene, men teller også små gleder.*

Jeg begynte å øve meg på takknemlighet en gang i tenårene. Jeg satt og så på TV etter skoletid, og skulle vel egentlig gjort lekser, da noen fortalte om hvor mye bedre de hadde fått det med seg selv etter at de begynte å skrive takknemlighetsdagbok. Det dreiet seg om å notere fem ting man er takknemlig for hver eneste dag. Selv hadde jeg det heller ikke så bra med meg selv og hev meg derfor på og begynte å telle gleder den ettermiddagen.

Jeg skal ikke påstå at det endret livet mitt på en brå og drastisk måte, men etterhvert som jeg øvde meg på å lete etter små og store ting å være takknemlig for, fikk jeg det gradvis bedre.

Det skjedde ikke fordi omstendighetene mine endret seg, men jeg la merke til mer av det i livet mitt som allerede var godt. Og etter en stund ble denne letingen en så naturlig del av min måte å tenke på at det ikke lenger var nødvendig med en egen takknemlighetsdagbok, for jeg gikk rett og slett og takket gjennom hele dagen.

Klart har jeg som alle andre fortsatt vonde perioder eller øyeblikk der jeg bare klager og sutrer, men jeg er ganske sikker på at jeg kjenner på mer glede i livet mitt enn jeg ville gjort om jeg ikke hadde tatt utfordringen. Og når noe fungerer såpass godt, er man bare nødt til å spre det glade budskap, og derfor har jeg laget denne utfordringen.



## LA OSS BEGYNNE!

*Utfordringen dreier seg helt enkelt om at du hver dag i 21 dager oppgir minst tre ting du er takknemlig for ved dagens tema.*



Det høres kanskje klysete ut, men det finnes alltid noe å være takknemlig for, selv i livets mørkeste stunder. Klart er det nyttig å kjenne på det fulle og hele mangfoldet av menneskelige følelser, men de fleste av oss ønsker tross alt å ha mest av de gode og oppløftende følelsene – og det er her takknemlighet som praksis kommer inn.

Ved å øve seg på å legge merke til alt det gode man har i livet, blir en mer oppmerksom på det, og når man blir oppmerksom på det, kan en bygge opp under og bringe mer av alt dette gode inn i livet. I begynnelsen kan det gjerne gå litt trått, og det kan være vanskelig å finne på nok punkter, men som med alt annet: Øvelse gjør mester.

Jeg vil også poengtere at disse øvelsene ikke er et område du skal prestere på. Her finnes ingen flinke svar. Du trenger ikke være original og oppfinnsom, og du kan gjenta deg selv så ofte du vil. Bare vær oppriktig! Ser du imidlertid at du stadig vekk oppgir de samme svarene, kan det være verdt å bruke litt mer tid på oppgaven og se om noe mer dukker opp.

Du bestemmer også selv om du vil svare med hele setninger, eller bare skrive stikkord, men stopp uansett litt opp ved hvert punkt og kjenn på det. Bruk sansene og la det synke inn, for ikke bare kjennes det godt å føle på takknemlighet i øyeblikket, men mange opplever også at dette gjør praksisen mer effektiv.





*Vi kan klage over at  
rosebusker har torner,  
eller juble over at  
torner har roser.*

– ALPHONSE KARR



# 21 øvelser i takknemlighet

Vi begynner med det helt grunnleggende, det du trenger for å holde deg i live. Leser du dette, betyr det at du lever, du puster, du har lært å lese, du har tilgang til Internett, og listen bare fortsetter.

## DAG 1: LIVETS NØDVENDIGHETER

## DAG 2: MULIGHETER DU HAR SOM DINE BESTEFØRELDRE IKKE HADDE

*Er du usikker på hvem eller hva du vil rette takknemligheten mot? Jeg takker Gud, verdens skaper og værendets kilde, men om dette er fremmed for deg, kan du takke livet, eller du kan simpelthen sende takken dit du ellers sender håpet ditt.*



**DAG 3: DINE GODE EGENSKAPER**

Empty rectangular area for writing reflections on Day 3.

**DAG 4: EGENSKAPENE TIL EN DU ER GLAD I**

Empty rectangular area for writing reflections on Day 4.

**DAG 5: NATUREN. FOR EKSEMPEL TREKK VED ÅRSTIDEN VI ER I NÅ**

Empty rectangular area for writing reflections on Day 5.





**DAG 6: NOE SOM FÅR DEG TIL Å LE**

Empty rectangular area for notes or reflections.

**DAG 7: HJELPEN DU FÅR AV ANDRE I SMÅTT ELLER STORT**

Empty rectangular area for notes or reflections.

**DAG 8: ARBEIDET DITT, ENTEN DET ER BETALT, FRIVILLIG ELLER PÅ HJEMMEBANE**

Empty rectangular area for notes or reflections.





“

*Glede er den enkleste  
form for takknemlighet.*

- KARL BARTH



**DAG 9: TINGENE DINE – TILLAT DEG SELV Å VÆRE LITT MATERIALISTISK ET ØYEBLIKK!**

Empty rectangular area for journaling or reflection.

**DAG 10: SANSEOPPLEVELSER SOM GODE LUKTER, VAKRE SYN OG FINE LYDER**

Empty rectangular area for journaling or reflection.

**DAG 11: NOE DU HAR OPPNÅDD**

Empty rectangular area for journaling or reflection.





## DAG 12: KROPPEN DIN

## DAG 13: GODE EGENSKAPER VED EN PERSON DU MISLIKER

Den trettende utfordringen kan være en kinkig, men virkningsfull øvelse i både takknemlighet og medfølelse, for alle har noe godt i seg. Men dersom dette er uvant for deg, kan det være en idé å begynne med den kollegaen som alltid slurper kaffen sin, før du tar fatt på erkefienden.





**DAG 14: HVERDAGEN DIN**

Empty rectangular area for journaling or notes.

**DAG 15: UTTRYKK FOR KJÆRLIGHET – SLIK DU LIKER Å GI ELLER  
MOTTA DEN**

Empty rectangular area for journaling or notes.

**DAG 16: BARNDOMSMINNER**

Empty rectangular area for journaling or notes.



“

*I håp om å nå månen,  
klarer ikke menn å se  
blomstene som  
blomstrer ved føttene  
deres.*

- ALBERT SCHWEITZER



**DAG 17: NOE FINT FRA DAGEN I DAG**

Empty rectangular area for journaling.

**DAG 18: VONDE OPPLEVELSER SOM VISTE SEG Å FØRE TIL NOE GODT, ELLER DRØMMENE SOM HELDIGVIS IKKE GIKK I OPPFYLLELSE**

Empty rectangular area for journaling.

**DAG 19: HJEMMET DITT**

Empty rectangular area for journaling.







## DAG 20: GUDS VESEN – ELLER LIVET GENERELT

## DAG 21: DET DU GLEDER DEG TIL

*Vel gjennomført utfordring! Forhåpentligvis synes du dette var så kjekt at du ønsker å fortsette med å lete etter smått og stort å takke for. Hva med å trappe opp til fem om dagen i tiden som kommer?*

“

*Takknemligheten som  
disiplin er den utvetydige  
avgjørelsen om å  
anerkjenne at alt jeg er og  
har, er gitt meg som en  
gave av kjærlighet, en  
gave som skal feires med  
glede.*

- HENRI NOUWEN

# *Egne notater*





## LA OSS HOLDE KONTAKTEN!

Hvis du vil følge meg videre, skriver jeg på [Erkjennelser.no](http://Erkjennelser.no), og du finner meg på Instagram som [@erkjennelser.no](https://www.instagram.com/erkjennelser.no)



*erkjennelser*  
HEIDI TERESE VANGEN