



Å uttrykke takknemlighet kan bidra til å styrke forhold og spre positivitet. Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg med å uttrykke takknemlighet:

Hvem har vært en kilde til støtte og inspirasjon for deg i det siste?

Hva har noen gjort for deg nylig som virkelig har gjort dagen din?

Hvilke handlinger har noen utført som du virkelig setter pris på?

Hvilke kvaliteter hos en person setter du mest pris på?

Hva er du takknemlig for i livet ditt akkurat nå?

Hvilke små øyeblikk har lyset opp dagen din i det siste?

Hvordan har noen bidratt til å gjøre en vanskelig situasjon lettere for deg?

Hva er noe fint noen har sagt til deg som virkelig har betydd mye?

Hvordan har noen hjulpet deg med å vokse eller lære noe nytt i det siste?

Hvordan har noen vist omtanke og medfølelse for deg i en utfordrende tid?

Disse spørsmålene kan hjelpe deg med å reflektere over menneskene og situasjonene som har vært en positiv innflytelse i livet ditt, og gi deg muligheten til å uttrykke takknemlighet på en meningsfull måte.

