

3 GODE TING

Øvelsen går ud på, at du dagligt skriver 3 ting ned, der er gået godt i løbet af dagen, og hvorfor det er gået godt. 3 gode ting er enkel, men også enormt effektiv, når det kommer til at booste din mentale sundhed og trivsel. Øvelsen har stor indvirkning på din egen positive indre dialog og din oplevede lykkefølelse. Den træner din hjerne til at fokusere på det positive og forbedrer dit humør og reducerer stress. Samtidig træner den dig i at værdsætte det, du har, og de gode øjeblikke du oplever, hvilket kan føre til en mere tilfreds og rolig livsindstilling.

3 gode ting kan hjælpe dig med at gøre refleksion til en sund vane, for når du gør det til en rutine, begynder du at være mere til stede i øjeblikket og opdage de små ting, der bringer glæde. Øvelsen kan også være en hjælp til at tackle svære dage, fordi den tvinger dig til selv på de hårde dage at finde nogle ting, som er gået godt – og denne praksis kan give dig styrke og håb.

Sådan udføres øvelsen:

(Du kan også læse om, hvordan øvelsen kan praktiseres i en klasse under afsnittet "3 gode ting" i kap. 1.)

Vælg tidspunktet. Find et tidspunkt på dagen, hvor du kan dedikere 5-10 minutter, fx om aftenen inden sengetid. Det giver dig mulighed for at reflektere over dagen.

Sæt stemningen. Skab en rolig atmosfære, hvor du kan fokusere uden forstyrrelser. Du kan måske lave en kop te, tænde et lys eller sidde et sted, der gør dig afslappet.

Tænk over dagen. Brug et øjeblik på at tænke tilbage på dagen. Spørg dig selv:

- Hvad var tre gode ting, der skete?
- Hvordan fik de mig til at føle?

Skriv dem ned. Find en notesbog, en dagbog eller en app, og skriv kort ned, hvad de tre gode ting var. Vær specifik, fx:

- "Jeg nød solen på min gåtur."
- "Jeg havde en god samtale med en ven."
- "Jeg lavede en lækker middag."
- "Jeg fik et kompliment for mine sko fra en fremmed i toget."

Reflekter kort. Overvej, hvorfor disse ting skete, og hvilken rolle du eller andre spillede. Fx: "Jeg tog initiativ til at ringe til min ven."

Gentag dagligt. Gør øvelsen til en daglig rutine. Ved at finde tre gode ting ved dagen hver dag skaber du en vane, som styrker dit fokus på det positive.

Husk: Det behøver ikke at være store begivenheder – selv små ting, fx en venlig gestus eller et smukt øjeblik i naturen, kan være værdifulde.



Synes du, det er svært? Det vil det være for mange til at starte med. Negativitetstendensen har gjort os til verdensmestre i at spotte alt det, der er gået skidt, og mange af os er fuldstændigt utrænede i at spotte det positive.

En god starthjælp til at komme i gang med øvelsen kan være, at du om morgenen, inden du står op, siger til dig selv, at du i dag vil lægge særligt mærke til det, der går godt. På den måde hjælper du din hjerne på vej med at spotte de gode ting. Lav også gerne små sedler til dig selv med påmindelser om at bemærke alt det gode, som du ser i løbet af dagen, så du bliver husket på at øve din nye vane.

Allerede i løbet af nogle uger vil du kunne mærke en forskel, og det bliver nemmere at finde og sætte pris på det positive, der sker hver eneste dag i dit liv.

3 gode ting træner dig i at se, hvad du har at være taknemmelig for – i første omgang i hverdagen, men med tiden vil du kunne spotte mønstre og indse, hvad der har særlig betydning for dig i dit liv.

