



Tunturiharjoitus: Kiitollisuuspurkki



Kiitollisuus on tunne, joka syntyy jonkin asian tai teon arvostamisesta. Esimerkiksi merkitykselliset ihmissuhteet, avun saaminen, luonto, estetiikka, ruoka ja elämä itsessään voivat herättää kiitollisuuden tunteen.

Kiitollisuuden aiheet arjessa voivat olla pieniä, mutta niiden huomaamisella on iso positiivinen vaikutus elämään. Voit tuntea kiitollisuutta myös negatiivisiksi miellettyihin asioihin esimerkiksi siihen, mitä jokin vaikea tilanne on sinulle opettanut.



Kirjoita purkkiin asioita, joista sinä olet kiitollinen.

