

# Tacksamhetens träd

## ■ En övning för att fokusera på tacksamhet

Gör gärna övningen utomhus på ett område där det finns träd. Om du inte har möjlighet att vara ute kan övningen göras inomhus med en bild på ett träd som stöd eller som en teckningsuppgift där alla får rita sitt tacksamhetsträd. Då blir övningen mera som en fantasiresa till trädet.

I den här övningen ska vi ge en stund åt att reflektera över sådant vi är tacksamma för just idag. Tacksamhet kan vi känna både för mindre och större saker i vår vardag. Genom att bli medvetna om det vi är tacksamma för kan vi lättare känna igen dessa viktiga och positiva saker i vår vardag. Övningen ger också möjligheten att betrakta vår närmiljö och naturen.

### **Instruktioner:**

Välj ett träd åt dig som är tillräckligt stort att luta sig mot. Ställ dig framför trädet och andas lugnt en stund. Betrakta trädet från marken till toppen. Hurdan färg har trädet, hurdan form har det och hur känns det. **Paus.**

Nu ska du fundera på sådant du är tacksam för, stora eller små och vardagliga saker som skett under de senaste dagarna eller de senaste veckorna. Du känner kanske tacksamhet för möten med dina närmaste, din omgivning, hur du mår, vänliga gester du fått ta del av, något du mår bra av eller annat som känns meningsfullt för dig eller förgyllt din vardag. Ta en stund och tänk efter. **Paus.**

Nu ska vi skapa tacksamhetsträd tillsammans. Lista det du är tacksam för med hjälp av ditt träd. Börja från marknivån och lista en sak du är tacksam för per gren. Ifall det är ett större träd kan du välja de största grenarna först och sedan försöka lista så många enskilda saker du kommer på för de mindre grenarna. Gör övningen i egen, lugn takt. **Paus.**

När du är klar kan du ställa dig med ryggen mot trädet. Luta mot trädet och andas lugnt ett tag, alternativt kan du sätta ner dig på marken. Känner du tacksamhetskänslan i kroppen?

**Diskussion efteråt:** Var det svårt eller lätt att komma på sådant du är tacksam för? Påminn om att det är naturligt att det ibland är svårare att känna tacksamhet, men att det också är något man kan öva upp.

Tips: Fler Chilla-utomhusövningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)