

Vejen til glæde – 21 dages pilgrimstur med fokus på glæde

Dag 7

Dagens opgave: Skriv en liste over dine bedste oplevelser og situationer, som bragte dig størst glæde. Skriv derefter ud for hver ting, hvad gav det dig? Og hvilken følelse havde du?

Oplevelse/situation	Hvad gav det dig?	Hvilken følelse havde du?

Formål: Mit formål med øvelsen er, at give dig gode billeder på nethinden og en dejlig følelse i kroppen. Det får dig automatisk til at komme op i stemningsleje og en følelse af glæde over minderne. Og så er det min mening, at du skal bruge listen til en øvelse senere i forløbet.

Dine egne glædesbomber