

# KIITOS SINULLE...

Kiitollisuus on vahva tunne, jolla voimme vahvistaa myös ihmissuhteitamme.

Tuo mieleesi sinulle merkittävä tapahtuma, johon on vaikuttanut joku sinun tuntemasi henkilö. Henkilö voi olla läheinen tai kaukainen, voit tuntea hänet henkilökohtaisesti tai henkilö voi olla muuten tullut sinulle tutuksi. Tärkeintä on kokemus siitä, että tämä henkilö on jollain tavalla vaikuttanut sinuun.

Mieti hetki tätä tapahtumaa ja siihen liittyvää henkilöä.

Kuulostele ajatuksia ja tunteitasi.

Täytä sitten seuraava tehtävä ohjeiden mukaan.

## Yhtenä päivänä tunsin itseni erittäin

iloiseksi kun \_\_\_\_\_ (henkilön nimi)

\_\_\_\_\_ otti aikaa ja \_\_\_\_\_

(kerro mitä hän teki hyväksesi).

## Tiedän, että hän olisi voinut

\_\_\_\_\_ (kuvaile mitä muutan hän olisi voinut tehdä, sen sijaan mitä teki hyväksesi).

## Minun onnekseni hän kuitenkin

\_\_\_\_\_ (kuvaile uudelleen lyhyesti mitä hän teki).

Hänen tekonsa \_\_\_\_\_

(kerro, mitä vaikutuksia teolla oli sinulle).

## Ja se sai minut tuntemaan

\_\_\_\_\_ (kerro mitä tunteita teko herätti).

Kiitos \_\_\_\_\_ (nimeä henkilö uudelleen)!

