



Helluntaiseurakuntien
KOULUPALVELU

Kiitollisuus

Tehtäviä, jotka innostavat myönteisten asioiden pohtimiseen omassa elämässä. Vahvistaa itsetuntoa ja itsensä arvostamista sekä näkemään hyvää pienissäkin asioissa, jotka oikeastaan ovatkin isoja.

KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA – BULLET JOURNALING

Mieti hyviä asioita elämässäsi. Perhettä, ystäviä, terveyttä, menestystä kokeissa tai harrastusten parissa, linnunlaulusta, auton pörinästä. Mitkä asiat tuovat sinulle hyvän mielen?

Varaa itsellesi vihko, päiväkirja tai vaikka tyhjä A4 paperi. Kirjoita, koristele, maalaa, leikkaa, liimaa, askartele, tuunaa. Juuri niitä asioita ja niillä tavoilla, jotka ovat sinulla ominaisia.



Tai

KIITOLLISUUSKUVUUS

Ota esim. viikon ajan omalla kännykällä tai järkkärillä kuvia asioista, joita näet ympärilläsi ja joista olet kiitollinen. Keskity katsomaan niitä pieniä yksityiskohtia, jotka ehkä ovat piilossa sen kaiken ison keskellä. Kuvaa luontoa, kaupunkia, ystäviä, esineitä ja tavaroita, autoja, yksityiskohtia omasta huoneestasi. Tee kuvista halutessasi kollaasi, julkaise somessa tai jaa jollekin, joka nousee mieleesi. Näitä kuvia voit myös lisätä kiitollisuuspäiväkirjaasi.

