

# Min egen lykkeninja-dagbog, dag \_\_\_\_\_

For at blive en god lykkeninja må du træne. Lav øvelserne så tit, du kan. Skriv i din dagbog. Svar på spørgsmålene eller skriv løs selv.



## TRÆK VEJRET – dybt og langsomt

Hold pause og træk vejret dybt.  
En, to, tre, fire ... Kan du mærke,  
at det giver ro i kroppen?

Var øvelsen nem eller svær? \_\_\_\_\_

Hvor mange øvelser lavede du? \_\_\_\_\_

Hvor lavede du øvelsen? \_\_\_\_\_

Var det en rar øvelse? Hvorfor? \_\_\_\_\_

## VÆR TAKNEMMELIG

for små og store ting,  
som gør dig glad.



Hvad er du taknemmelig for i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad har gjort dig glad i dag? \_\_\_\_\_

Hvad glæder du dig til i morgen? \_\_\_\_\_

## VÆR GOD – sig eller gør noget godt

Sig noget pænt om dig selv højt.  
Gør noget godt for andre.

Hvad kan du lide ved dig selv? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hjalp du nogen i dag? \_\_\_\_\_

Hvordan føltes det? \_\_\_\_\_

## PRØV ALTID AT LÆRE

Lær noget nyt hver dag – og tænk over, hvad du vil lære i morgen.

Hvad har du lært i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad vil du lære i morgen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

