

**FÖR MER INSPIRATION:**

Gå in på [www.sporrongform.se](http://www.sporrongform.se) för ytterligare hjälp på vägen mot ditt drömliv!

Följ mig på Instagram: [@sporrongform](https://www.instagram.com/sporrongform)

Dela gärna med dig av hur du använder din dagbok och ta del av andras erfarenheter, med [#sporrongform](https://www.instagram.com/sporrongform).

© Sanna Sporrang och Tukan förlag 2019

Form: Sanna Sporrang

Utgiven av Tukan förlag

Örlogsvägen 15

426 71 Västra Frölunda

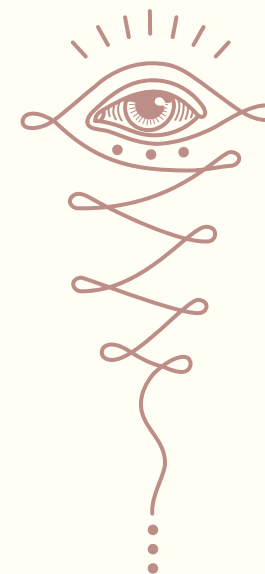
[www.tukanforlag.se](http://www.tukanforlag.se)

Tryckt i Litauen 2019.

ISBN:xxx

# TACKSAMHETS DAGBOKEN

EN ENKEL MEN KRAFTFULL METOD  
FÖR ATT FÅ ETT LYCKLIGARE LIV



SPORRANG FORM

tukan förlag

*A grateful heart is a magnet for miracles.*

## VÄLKOMMEN

### TILL DIN NYA DAGBOK!

*Att skriva tacksamhetsdagbok är en enkel men kraftfull metod för att ta kontroll över din egen lycka. Allt du behöver lägga är fem minuter av din tid varje dag. Dessa minuter ger dig möjlighet att förändra ditt liv.*

#### VARFÖR SKA JAG ANVÄNDA EN TACKSAMHETSDAGBOK?

Många går runt med en inställning om att "bara det här och det här händer så kommer jag att bli lycklig". Vi tänker att lycka föder tacksamhet. Men i själva verket är det tvärtom. För när vi väl får det vi vill ha, så vill vi ha mer av något annat. Det är så människan fungerar. Vi vill alltid ha mer. Nyckeln ligger i att känna sig tacksam för det vi redan har. Då kommer lyckan på köpet. Det du fokuserar på, får du nämligen mer av. Genom att belysa saker du är tacksam för varje dag skapar du en större medvetenhet om allt det positiva i ditt liv som du kanske annars tar för givet.

Allt fler studier visar på de stora fördelarna med att skriva tacksamhetsdagbok. När du översätter upplevelser fysiskt till dagboksskrivande, istället för att bara uppleva dem i medvetandet, skapas ett känslomässigt djup i dina upplevelser. Både när de inträffar, men också i efterhand när du reflekterar över dem. Skrivandet i sig hjälper dig också att organisera din tankar och sätta dina upplevelser i kontext. Några av de positiva effekterna som forskningen har hittat är:

- bättre sömn
- mindre stresskänsla
- mindre sjukdomar
- mer känsla av lycka i vardagen
- nya perspektiv på vad som är viktigt i livet
- större självmedvetenhet
- insikt i vad man behöver mer eller mindre av i sitt liv

## KOM IGÅNG

### Steg 1: Skapa en ritual

I början kan det vara utmanande att komma igång med din tacksamhetsdagbok. Men det är värt ansträngningen! Nyckeln ligger i att vara konsekvent och skapa en vana som sker automatiskt, som ett slags muskelminne. För att befästa en vana är det viktigt att skapa rätt förutsättningar.

Ett effektivt sätt att befästa en vana är att skapa en positiv ritual. Ett exempel på ritual kan vara att du bestämmer dig för att skriva i din tacksamhetsdagbok varje kväll innan du ska somna. Du har din dagbok synligt på nattduksbordet. Kanske tänder du ett ljus eller dricker en kopp te. Snart kommer skrivandet att kännas som en belöning till dig själv efter dagens slut. En stund av medveten närvaro att verkligen njuta av.

### Steg 2: Skriv ner vad du är tacksam för

Tänk på att hålla det så enkelt som möjligt. Skriv 3–5 saker du är tacksam över just idag. Det kan vara precis vad som helst. Från stora till små saker du upplevt eller reflekterat över under din dag. Varje punkt ska inte vara mer än en mening lång.

Ha som målsättning att skriva i din dagbok varje dag, men känn samtidigt ingen press. Vissa veckor kanske du bara får till att skriva en gång, om ens det. Och det är helt ok, bara du återvänder till din ritual när förutsättningarna och lusten kommer tillbaka.

### Steg 3: Var uppmärksam i din vardag

Till en början kan det vara till hjälp att under dagen vara uppmärksam på saker du kan skriva ner i din tacksamhetsdagbok. Men tänk på att inte skriva ner din tacksamhet i stunden. Grundtanken med tacksamhetsdagbok ligger i den reflektion som skapas kring upplevelsen i efterhand.

Efter en tid kommer du omedvetet att börja uppmärksamma fler och fler positiva saker varje dag. Du registrerar dem helt enkelt på ett sätt du inte gjorde innan du började skriva din dagbok. Ju mer positiv energi du upplever, desto mer positiv energi kommer du att få.

”

GRATITUDE UNLOCKS THE FULLNESS OF LIFE.

IT TURNS WHAT WE HAVE INTO ENOUGH,

AND MORE.

IT TURNS DENIAL INTO ACCEPTANCE,

CHAOS TO ORDER, CONFUSION TO CLARITY.

IT CAN TURN A MEAL INTO A FEAST,

A HOUSE INTO A HOME,

A STRANGER INTO A FRIEND.

– Melody Beattie





## Om författaren

Jag som skapat den här dagboken heter Sanna Sporrang, är född på det tidiga 80-talet och arbetar som bokformgivare i min ateljé i centrala Göteborg. Jag bor med min sambo och våra två barn i ett hus strax utanför stan. Böcker är en central del av mitt liv och jag arbetar med förlag i hela Norden för att skapa form och funktion åt spännande innehåll. Privat är jag väldigt intresserad av hälsa och positiv psykologi. Detta har mynnat ut i en serie egna produkter inom personlig utveckling.

Filosofin om tacksamhet som denna dagboken bygger på, är något som jag har använt mig av i större delen av mitt liv. Jag har gått igenom perioder av psykisk ohälsa i mitt liv och fått arbeta mycket med mig själv för att komma starkare ur dessa. Att hitta strategier i min vardag och att lägga positivt fokus på rätt saker i en viss situation har hjälpt mig oerhört mycket.

Jag är så tacksam och glad över att du har köpt denna dagbok och jag hoppas att detta verktyg är till lika stor hjälp för dig, som det har varit och fortfarande är för mig!

*Kram Sanna*

Följ mig gärna på *Instagram* **@sporrangform** och vill du dela din resa och ta del av andras, använd **#sporrangform** i sociala medier.