



## Tilfredshedskuren

Hvis du ønsker at være tilfreds, er det en god ide, at starte med at være tilfreds med noget, der allerede er i dit liv. Det er meget nemmere at bygge tilfredshed på tilfredshed, end at bygge tilfredshed på utilfredshed.

Find 3 ting du er tilfreds med, eller endnu bedre, find 3 ting du er taknemmelig for at have i dit privatliv. De 3 "ting" kan være alt fra et menneske til din varme bløde seng. **3 ting jeg er taknemmelig for i mit liv – lige nu:**

---

---

---

Skab tilfredshed om morgenen ved at gøre følgende: Når du vågner om morgenen, lige inden du slår øjnene op, giver du dig selv et øjeblik. Bliv liggende der i sengen med lukkede øjne. Træk billederne ind på de 3 ting du er taknemmelig for at have i dit liv - lige nu. Sig **TAK** for de 3 ting. Mærk helt nede i maven, at du virkelig er taknemmelig for de 3 ting i dit liv. Giv dig selv et lille smil på, og slå så øjnene op.

## Tilfredshedskuren på jobbet

Skab en tilfredshedskultur på dit arbejde. Find 3 ting du er taknemmelig for på din arbejdsplads. De 3 "ting" kan være alt fra en kollega til den gode kaffe i kantinen. **3 ting jeg er taknemmelig for på jobbet – lige nu:**

---

---

---

Lige inden du går ind ad døren til arbejdet om morgen, giver du dig selv et øjeblik. Træk billederne ind på de 3 ting du er taknemmelig for at have i dit arbejdsliv - lige nu. Sig **TAK** for de 3 ting. Mærk helt nede i maven, at du virkelig er taknemmelig for de 3 ting. Giv dig selv et lille smil på, og gå så ind ad døren.

Skab en tilfredshedskultur på din arbejdsplads ved at printe denne side og give den til alle dine kollegaer.

### Tilfredshedskuren af Thomas Flindt til Tilfredse mennesker