

## Indhold

|   |       |
|---|-------|
| Øvelse 1: Min side, der giver mig den gode følelse af glæde ..... | s. 2  |
| Øvelse 2: Alt det, som jeg er god til! .....                      | s. 4  |
| Øvelse 3: Min nye gode vane .....                                 | s. 6  |
| Øvelse 4: Detektiven på arbejde .....                             | s. 8  |
| Øvelse 5: Fødselsdagen .....                                      | s. 10 |
| Øvelse 6: I dag er jeg særligt glad for ... tak for det! .....    | s. 12 |
| Øvelse 7: Lille indsats – STOR forskel .....                      | s. 14 |
| Øvelse 8: Det er mig! .....                                       | s. 16 |
| Øvelse 9: Detektiven på arbejde .....                             | s. 18 |
| Øvelse 10: Prisuddeling .....                                     | s. 21 |
| Øvelse 11: STOP OP! .....   | s. 22 |
| Øvelse 12: Det kan jeg godt lide at lave .....                    | s. 24 |
| Øvelse 13: Detektiven på arbejde .....                            | s. 26 |
| Øvelse 14: Men det gode er, at .....                              | s. 28 |
| Øvelse 15: Find en ting på dit værelse .....                      | s. 30 |
| Øvelse 16: Hvad kan jeg gøre for dig? .....                       | s. 32 |
| Øvelse 17: Drømmen .....  | s. 34 |
| Øvelse 18: Detektiven på arbejde .....                            | s. 36 |
| Øvelse 19: I dag skal jeg have prisen for ... ..                  | s. 38 |
| Øvelse 20: Glæden ved ting i mit liv .....                        | s. 40 |
| Øvelse 21: Du gør en forskel .....                                | s. 42 |
| Øvelse 22: Min personlige hjælpe-liste .....                      | s. 44 |
| Øvelse 23: Fejl er fantastiske! .....                             | s. 46 |
| Øvelse 25: Noget godt for mig selv ... ..                         | s. 48 |
| Øvelse 25: Hvad har været det bedste .....                        | s. 50 |

Øvelse 1:

*Min side, der giver mig  
den gode følelse af glæde*

TIL GENNEMSYN

TIL GENNEMSYN

## Øvelse 5: Fødselsdagen

Hvordan har de to børn oplevet fødselsdagen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Hvem af de to børn er pessimist og hvem er optimist? \_\_\_\_\_

---

---

Hvad er det, som gør forskellen på børnenes oplevelse af den samme fødselsdag?

---

---

---

---

---

TIL GENNEMSYN

På denne side kan du løse opgaven fra side 21 i elevbogen.

TIL GENNEMSYN

## Øvelse 16: Hvad kan jeg gøre for dig?

Kontakt de personer, du har valgt, og spørg dem så om følgende:

"Hvad kan jeg gøre for at gøre dig glad i dag/i morgen/i løbet af ugen?"  
(vælg selv, om det skal være i dag, i morgen eller i løbet af ugen, når du spørger)

Så ved du lige præcis, hvad der skal til, for at du kan gøre den person glad og dermed gøre dig selv glad.

Skriv svaret her:

1. person, du spørger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. person, du spørger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. person, du spørger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. person, du spørger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. person, du spørger: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

På denne side kan du skrive mere eller tegne nogle af de svar, som du har fået på forrige side.

TIL GENNEMSYN

## Øvelse 24: Noget godt for mig selv

Skriv dit svar her:

---

---

Hvilken aftale kan du lave med dig selv for at opnå det, du netop har svaret?

---

---

Spørg så dit spejlbillede: "hvad kan jeg gøre for at gøre dig glad i denne uge?"  
Skriv dit svar her:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hvilken aftale kan du lave med dig selv for at opnå det, du netop har svaret?

---

---

---

Her kan du skrive mere, tegne en tegning eller klistre billeder ind.

TIL GENNEMSYN