

# Tankeglädje 1

## Tankar om tankar



Text: Lizelott Löwendahl  
Foto: Mia Löwendahl

© Utbildningsglädje

2008

ISBN: 978-91-977779-0-2

Tryckt av: Bildcenter i Lund AB

**Glädje är inte något jag får - det är något jag skapar.**

**Jag kan känna glädje när jag tänker på någon jag tycker om eller något jag tycker om att göra.**

**Min kropp hjälper mig att känna glädje. Det enklaste sättet är att LE, så fort jag ler sprids en känsla av glädje i kroppen.**

**Jag tror på glädjen i livet ur flera aspekter:**

- \* Livet är en glädje**
- \* Jag skapar själv min glädje**
- \* Glädje föder glädje**

**För mig är det därför viktigast att börja titta på den glädje som redan finns i mitt liv och bygga på den. Varje dag tänker jag på allt som ger mig glädje i livet, ofta tar jag mycket av detta för givet men om jag börjar fokusera på det så blir det en ännu större källa till glädje. Glädje föder glädje!**

**Delad glädje är dubbel glädje säger man ju och ett enkelt sätt att få mer glädje i livet är att även glädjas över andras framgångar och glädjeämnen. Dels blir jag ju glad själv och sedan gör jag ju en annan person glad och förstärker på så sätt deras glädje.**



Jag skapar  
glädje!

**Tankeglädje 1**  
**En affirmationsbok om tankar**

**Detta är en bok om tankar—för tankar!**  
**Fotografierna kan användas som**  
**affirmationer för att befästa tankarna.**

**Boken är producerad av Utbildningsglädje**  
**Besök gärna vår hemsida**  
**[www.utbildningsgladje.nu](http://www.utbildningsgladje.nu)**



**Daglig tankeinspiration finns på**  
**<http://tankeglad.wordpress.com/>**