Tacksamhet och positivt tänkande

Ta fram papper och penna, eller använd en digital anteckning. Jag vill att ni tar er lite tid att reflektera kring frågorna nedan och när ni sedan ska skriva ner era svar, skriv det som kommer upp först, utan att tänka för länge.

Uppgift 1.

Fråga 1. Vilka tre saker är jag tacksam för idag – stort eller smått, i livet eller i min jobbsökning?

1.
2.
3.

Fråga 2. Tänk på en utmaning du har haft under din jobbsökning eller tidigare – vad lärde du dig, och fanns det något positivt som kom ut av den?

Fråga 3. Vilka tre styrkor eller egenskaper hos dig själv kan hjälpa dig att nå ditt nästa jobb?

1.
2.
3.

Fråga 4. Om något inte går som planerat, vad kan jag säga till mig själv för att behålla motivationen och fortsätta framåt?

Fråga 5. Hur kan jag använda tacksamhet och en positiv inställning för att bygga och vårda mitt nätverk på ett äkta sätt?

Uppgift 2. Val av verktyg
Nu vill jag att ni skriver ner en konkret handling eller ett konkret verktyg av de jag nämnde som ni kan göra dagligen för att träna tacksamhet eller positivt tänkande. De jag nämnde var bla: Tacksamhetsdagbok, Positiva affirmationer, Omformulera tankar, Tacksamhetstavla/lista, Guidad meditation eller andningsövningar eller Intention för dagen.

1. Tacksamhetsdagbok - skriva ner 3 saker som du är tacksam för, 3 symboler eller bara nyckelord.

2. Positiva affirmationer - korta, uppmuntrande meningar du säger till dig själv, ”jag gör mitt bästa varje dag”, ”jag är värdefull, även när det är svårt”.

3. Omformulera tankar – när du tänker ngt negativt, försök vända på det. Ex ”jag får aldrig jobb” till ”det tar tid, men jag lär mig något varje gång”.

4. Tacksamhetstavla/lista – sätt upp en tavla, ett papper eller använd mobilen för att samla saker som du är tacksam för.

5. Guidad meditation eller andningsövningar - lyssna på enkla ljudklipp om tacksamhet där du får hjälp att slappna av och tänka på det positiva.

6. Intention för dagen – på morgonen, bestäm dig för en sak att fokusera på. Ex ”idag ska jag vara snäll mot mig själv”.

Det kan vara något så enkelt som att skriva ner tre saker du är tacksam för varje dag, säga något positivt till dig själva på morgonen eller att försöka se en möjlighet i varje utmaning. Skriv ner vad just du tänker göra!