

ÞAKKLÆTI

Þakklæti er áhrifarík tilfinning sem við getum byrjað að stunda og einnig aukið. Ef við æfum okkur í þakklæti í einhvern tíma getur það gert okkur hamingjusamari og eftt bæði líkamlega og andlega heilsu.

Fyrir hvað getur þú verið þakklát/ur?

- [illegible]

