



At skrive er en god måde at udtrykke sig selv på, det virker afstressende og lærer dig mere om krop, sind og ånd.

Skriv for Sjælen

At lære at skrive dine personlige tanker og følelser ned, er ikke kun en god måde at udtrykke sig selv på. Det har også vist sig at være god terapi, der kan hjælpe dig med at fokusere og beroliger sjælen.

At skrive er en god måde at udtrykke sig selv på, det virker afstressende og lærer dig mere om krop, sind og ånd. Det er en praktisk, personlig og billig måde at kaste lys over dine følelser og tanker, som gemmer sig bag de daglige rutiner. At begynde at skrive kan give dig indsigt i dit sande jeg og dine relationer med andre. Det er også en lektion i brutal ærlighed og det smukke ved ærlighed. Ved at blive konfronteret med den barske sandhed om os selv og vore kære, kan vi, ved at skrive tingene ned, komme af med de negative følelser og forbedre vore relationer og

vores liv i almindelighed.

Alle kan have gavn af at skrive, uanset evner og talent. Alt, hvad du behøver for at komme i gang, er en pen og et stykke papir. At skrive er ikke kun en øvelse til emotionel, mental og fysisk healing og vækst, men er også en vidunderlig måde at komme i kontakt med dine intime ønsker og behov. Det skaber klarhed ved, at man udtrykker sig og virker som en værdifuld og produktiv måde at komme væk fra den daglige trummerum, og du får noget vigtig tid til at dyrke sjælen.

”Omgiv dig med ting, der inspirerer dig – musik, malerier, personer, bøger”

Kunsten at skrive og den kreative fase

At skrive giver forfatteren en følelse af kontrol og klarhed. Det at skrive er også bredt betragtet som et hjælpsomt redskab for mange medicinske tilfælde og følelsesmæssige forstyrrelser.

Konceptet med at skrive, som en form for holistisk terapi, blev først udviklet og videnskabelig undersøgt i midten af 70'erne af James W. Pennebaker, PhD, fra University of Texas, Austin, hvor han ved at teste tusindvis af personer fandt, at det at skrive kunne hjælpe på mange mental- og sygdomsrelaterede betingelser. Ifølge Pennebaker kan det at skrive eller tale om sine oplevelser forbedre både ens fysiske og mentale sundhed.

Ved at lukke øjnene, ånde dybt ind og slappe af får man hjernebølgerne til at falde ned i alfa tilstanden, også kendt som den kreative tilstand. Mange kreative personer har oplevet, at inspirationen især kommer til dem om morgenen og har derfor papir og pen liggende ved siden af sengen. Det er fordi langsomme hjernebølger fremmer kreativiteten og forøger evnen til at lære. Når vi er overdrevent stressede, og tankerne raser rundt i hovedet, er det svært at slappe af eller koncentrere sig om de forestående opgaver.

At skrive som terapi

At skrive har længe været en succesfuld form for terapi, uanset om det er i forbindelse med en behandling, eller om det er på egen hånd, for at komme ud med sin kreativitet. Forskningen gennem de seneste årtier har bevist, at det at skrive har en positiv effekt på kroppen i form af hjerterytme, immunsystem,

blodtryk, afstresning, infektioner og sygdomme, foruden at virke som en form for terapi for adskillige emotionelle og mentale forstyrrelser.

At skrive tillader os at opleve os selv fra et unikt og personlig perspektiv, og giver os mulighed for at høre vores, nogle gange, næsten ikke hørbare indre stemme på en fuldstændig anderledes måde.

At skrive giver adgang til det ubevidste sind – drømme, fantasier og forestillinger og oversætter dem til det bevidste sind, hvor du kan gøre dem til realiteter. Ved at skrive, får du muligheden for at dykke ned i dine dybe ønsker og behov, som sommetider kan virke uhåndgribelige, og gøre dem konkrete.

At skrive dagbog

At skrive dagbog er en fantastisk måde at lære den vigtigste person i dit liv at kende, nemlig dig selv. Har du nogensinde følt, at der sker så meget inden i dig, at du er ved at eksplodere? Har du følelser i dig, som du ikke kan forklare? Vil du tale om dine problemer, men tør ikke? I så fald kan det at skrive dagbog kan være nyttig hjælp.

At føre en dagbog er en særdeles personlig form for forløsning og selvudfoldelse. Det giver mulighed for at udtrykke alle de ord og tanker, man har i sig og få dem ud på papiret.

Man behøver ikke at være en ordsmed eller en speciel kreativ person for at skrive dagbog. En af de bedste ting ved en dagbog er, at den eneste person, der kan læse dit arbejde, er dig selv. Det faktum, at du ikke behøver at censurere dine tanker, ideer og følelser, er det, der gør dagbogen til sådan en effektiv form for terapi.

Ved at skrive dagbog kan du udvikle et intimt forhold med dig selv, hvilket er afgørende for at have et intimt og kærligt forhold til andre. Ved at skrive dine indre processer – dine tanker, følelser og reaktioner – kan du begynde at se et adfærdsmønster og få indsigt i, hvad der gør dig glad, såvel som hvad der dræner



dig for energi.

Det er ganske naturligt at ændre sig i forhold til de personer, der er omkring en. Det er en naturlig del af at være sensitiv overfor andre og omgivelserne. Men nogle gange kan vi ændre os for meget på grund af angst for andres mening om os eller kritik, hvilket kan føre til, at vi undertrykker følelser, hvilket kan kvæle sjælen. Tør at skrive ned for dig selv, hvad du ikke kan sige højt og få den befriende følelse af ikke at skulle veje dine ord for nogens skyld.

Gør det til en vane

At skrive hver dag kan være en god måde at falde til ro på, flygte, frigøre sig eller skabe klarhed. Det er vigtigt at huske, at det skal være en fornøjelse at skrive, ikke en straf. Bare start med 20 minutter dagligt - på bussen, i din middagspause eller hvor som helst. Bare 20 minutter om dagen kan have en forbløffende positiv effekt på dig og dit syn på livet.



”Alle kan have gavn af at skrive, uanset evner og talent.”

”At skrive hver dag kan være en god måde at falde til ro på, flygte, frigøre sig eller skabe klarhed”



”Når du føler dig afslappet, så tag pennen op og begynd at skrive”

Tips til at komme i gang

Hvis du ønsker at skrive en dagbog, så start med at skrive om din dag, hvad skete der, og hvordan fik det dig til at føle – du vil blive overrasket over, hvor du ender.

Hav et notesbog ved din seng.

Oftentimes rammer inspirationen sent om aftenen eller tidligt om morgenen. Skriv straks dine tanker ned, så du ikke senere glemmer dem.

Hav altid en lille notesblok og pen ved hånden.

Du ved aldrig, hvornår den guddommelige inspiration kommer over dig.

Hvis du er interesseret i at skrive kreative ting,

men er usikker på, hvor du skal begynde, så start med at bare at beskrive tingene omkring dig. Du kan starte med at skrive om træet i haven, blomsterne på bordet eller...

Eksperimenter med forskellige fortælleformer.

Sommetider kan det, at fortælle en historie set gennem en andens øjne, være en befriende oplevelse.

Omgiv dig med ting, der inspirerer dig

– musik, malerier, personer, bøger – og prøv at vælg et tidspunkt at skrive, hvor du ikke vil blive forstyrret udefra.

Prøv at slappe af og koncentrer dig, før du skriver,

især hvis du har haft en travl dag eller føler dig stresset. Luk øjnene og koncentrer dig om dit åndedræts ind- og udånding og filtrer alt andet end lyden af dit åndetræt ud. Når du føler dig afslappet, så tag pennen op og begynd at skrive.

Slip dine hæmninger

og prøv bevidst at løsne op for din tvivl på dig selv, fordømmelser og fordomme. Prøv at koncentrer dig om at skabe og fremelske inspiration fremfor at stræbe efter perfektion.

Lad være med at læse hvad du har skrevet lige med det samme.

Bare nyd det og gem redigeringen til senere.

Nyd det.

Lad de negative tanker ligge, som blokerer dig. Bare nyd det at skrive, og tag det for hvad det er, og lad være med at tænke på, hvad det skulle have været.