

# Reflekterande skrivövningar

## – vilka tilltalar dig?

I denna mall finns olika förslag på olika skrivövningar. Du kan välja de som tilltalar dig här och nu.

Medan du skriver, lägg gärna märke till dina känslor och vad som händer i din kropp. Det kan kännas stort, ovant och lite läskigt att lyssna på och sätta ord på sina egna sanningar. Notera också om det är något du vill skriva som du ändå inte skriver och varför du tror att det blir så.

Du kan välja en övning, eller flera, beroende på vad du vill, orkar och hinner. Du kan också göra samma övning flera gånger och då använda olika kreativa sätt, se tips på sista sidan.

1.

*”Vilket ”JA” menar jag inte längre? (T ex löften du inte längre vill hålla.)” - Peter Block*

**Skriv...**

Ta dig en stund för att tänka och känna kring den här frågan. Svara sedan på den. Svara först på den i ditt hjärta, och sedan på ditt papper.

2.

*”Delarna av oss som vi försummar ligger där någonstans och väntar på oss, som en anklagelse.”  
- Counting on Kindness: The Dilemmas of Dependency by Wendy Lustbader*

**Skriv...**

Vilken del av dig själv ignorerar, begraver eller förringar du som kan tänkas komma tillbaka för att besöka dig och vilja ta sin plats en dag?

3.

*”Tillåt dig att bli ljudlöst dragen av kraften i det du verkligen älskar. Det kommer inte att leda dig på villovägar.” - Rumi*

**Skriv...**

Berätta om vad du verkligen älskar. Inte vad du tänker dig att du borde älska eller som andra tycker att du ska älska. Utan vad du verkligen älskar och det kan förstås vara både litet som stort.

4.

*”Den som aldrig har gjort ett misstag, har aldrig provat någonting nytt.” - Albert Einstein*

**Skriv...**

Berätta om ett misstag som öppnade en dörr till något du aldrig hade förväntat dig.

5.

*"Din kropp är grunden och metaforen av ditt liv, uttrycket för din existens. Det är din bibel, din encyklopedi, ditt livs historia. Allting som händer dig är sparad och speglad i din kropp. Det är omöjligt att skilja på kropp och själ."* - Gabrielle Roth

**Skriv...**

Svara på en eller flera av följande frågor:

Vad berättar din kropp om ditt livs historia?

Vad har din kropp lärt dig om livet?

Vad har du gjort eller vad behöver du göra för att bli sams med din kropp?

6.

*"Lägg ditt öra nära din själ och lyssna noga."* - Anne Sexton

**Skriv...**

Vad försöker din själ berätta för dig?

7.

*"Det finns mer i livet än att bara öka farten."* - Mahatma Gandhi

**Skriv...**

Vad står emellan dig och lugnet du kanske söker?

8.

*"Varje dikt, varje sida av en historia som jag skrivit, har skrivits med ångest, tidvis panik och alltid osäkerhet kring dess mottagande. Varje livsbeslut jag har gjort – från att byta jobb, till byte av partner, till byte av hem – har tagits med stor bävan. Jag har inte slutat vara rädd, men jag har slutat låta rädslan kontrollera mig."* - Erica Jong

**Skriv...**

Berätta om ett tillfälle då du var rädd, men agerade ändå.