

HANDEN PÅ HJÄRTAT

reflekterande skrivande

Välkommen till en stund med skrivande

Jag uppmuntrar dig att bjuda in **nyfikenhet, lekfullhet** och **närvaro** till denna stund som är till bara för dig!

Just nu kan du släppa alla tankar om vad som är rätt och fel, fint och fult. Det är ingenting som ska bli nåt. Det är bara viktigt att du är här, och att du är villig att skriva några rader.

Tänk dig en promenad som du går bara för själva promenadens skull, inte för att komma någonstans eller nå ett visst resultat. Utan för att uppleva en skön stund, både under tiden och efter. Och visst är det så att det kan dyka upp någon oskön kritisk tanke eller känsla under denna skrivandets promenad, isåfall får du gärna ta det i handen och fortsätta gå.

Det vi tränar på går lättare. Önskar dig nu en givande stund!

Linda Michelin

Kreativ coach och Samtalsterapeut



“SKRIV VIDARE”



Fortsätt texten och skriv minst 3 meningar på varje. Skriv på ett separat papper eller i ett skrivblock. Tips! Börja med att skriva av första meningen som den är eller anpassa den något för att passa just dig bättre. Då blir det lättare att skriva vidare.

En plats jag gillar och som jag gärna återvänder till är...

Om jag fick regissera en hel dag precis som jag önskar den, skulle den innehålla...

Jag tänker ofta på att...

Den person som inspirerar mig mycket kan beskrivas som...

När jag tänker på tacksamhet så tänker jag direkt på...

En del av mig har alltid velat....

Jag har lärt mig mycket. Bland det viktigaste jag har lärt mig är...

Om jag skulle skriva en bok för barn eller vuxna som fick handla om precis vad som helst så skulle jag skriva om...

Precis nu, efter att ha skrivit en stund, känner jag...