

“ Ekspressiv skrivning

Inkl. 10 skriveprompts til selvomsorg

Gratis
Mini-guide



www.hverdagsmindfulness.dk

Sådan kommer du i gang

Jeg vil anbefale dig at anskaffe dig en smuk notesbog og gå i gang. Som med alt andet, kan vi læse nok så meget, men det rykker først for alvor når vi aktivt GØR noget.

Ved at skrive i hånden, forærer du dig selv mulighed for en rolig stund, hvor du ikke bliver afledt af elektroniske ting, som popper op i tide og utide. Samtidig opstår der en særlig ro, når dine tanker flyder ud på papiret via en pen frem for et tastatur. Og bare rolig - du vænner dig hurtigt til den analog fremgangsmåde, og kommer måske endda til at holde af den.

Når det er sagt - så kan du også sagtens vælge at skrive elektronisk! Øvelserne er lige så effektive ad den vej!



Pia Lihme Petersen
Mindful coach

Hverdagsmindfulness.dk
Pia@hverdagsmindfulness.dk



Skrivning i praksis

Ekspressiv skrivning handler ikke om at skrive pænt eller "rigtigt".

Det handler om at være ærlig – og at give dig selv plads. Det her er dit 'helle' og ingen andre skal læse, hvad du skriver!

Du behøver ikke bruge mere end 5-10 minutter ad gangen.
Find et roligt øjeblik, tag en dyb indånding – og skriv.

Her er nogle enkle retningslinjer:

- Skriv frit og uden at rette dig selv
- Vælg en skriveprompt – eller skriv helt frit.
- Brug papir og pen, eller skriv digitalt – det, der føles bedst
- Det er kun til dine øjne, så du kan være helt ærlig
- Du behøver ikke afslutte noget – det vigtigste er at starte
- Der er ikke noget rigtigt eller forkert – kun dit eget udtryk.



Giv dine tanker en stemme

Der er noget særligt ved at sætte ord på vores tanker.

Når vi skriver frit – uden regler og uden filter – bliver vi ofte klogere på, hvordan vi egentlig har det.

Ekspressiv skrivning er en enkel og nænsom måde at tage hånd om sig selv på. Det kræver ikke meget tid, men det kan gøre en verden til forskel.

Du får nok ikke svar på alt, men du bliver klogere på dig selv, og det er også selvomsorg.

I denne mini-guide får du 10 kærlige skriveprompts, fordelt i to sektioner:

1. Skriv dig klogere på dig selv – skriv frit og ærligt om det, der rører sig i dig
2. Skriv dig tættere på din selvomsorg – skriv dig ind i det, der nærer og støtter dig

Du kan bruge en skriveprompt ad gangen – måske én om dagen – eller bladre og vælge det, der kalder på dig. Der er ikke noget rigtigt eller forkert. Kun dine ord og dit rum.



Skriv dig klogere på dig selv

Skriveprompts som kigger indad

1. Hvordan har jeg det – lige nu?

Skriv det, som det er. Ingen filter, ingen forklaring. Bare ærligt.

2. Hvad fylder mest for mig i dag?

Er det noget praktisk, følelsesmæssigt, stort eller småt? Giv det lidt plads på papiret.

3. Når jeg er allermest mig selv...

Hvordan føles det at være dig, når du er helt i ro og i kontakt med dig selv? Hvad laver du? Hvor er du? Hvad tænker og mærker du?

4. Hvad har jeg lyst til at give mig selv mere af?

Det kan være noget fysisk, mentalt, følelsesmæssigt. Noget du længes efter. Noget du trænger til. Hvordan kan du få noget af det?

5. Skriv om, hvad du elskede at gøre som barn.

Hvordan kan du genoplive den følelse det gav dig og gøre mere af det? Er der gamle hobbyer eller interesser, som kan genoptages?



Skriv dig tættere på selvomsorg

Skriveprompts som kigger fremad

1. Hvad giver mig ro?

Tænk på situationer, steder, mennesker eller stemninger, hvor du føler dig rolig og tryk. Skriv løs.

2. Hvad giver mig energi?

Er det naturen? Kreativitet? At være alene? Samvær? Skriv frit om de ting, der tænder et lille lys i dig.

3. Hvad har jeg brug for at sige ja til – for min egen skyld?

Nogle gange ved vi godt, hvad vi savner, men glemmer at sige ja til det. Prøv at skrive uden forventning om, hvad der dukker op.

4. Hvordan ser en selvkærlig dag ud for mig?

Beskriv en hverdag, hvor du passer på dig selv med blide pauser, gode valg og varme ord. Er der noget, du kan justere, for at få mere af det?

5. Hvilke små skridt kan jeg tage for mere selvomsorg?

Det behøver ikke være stort. Bare noget, du kan gøre i dag eller i morgen. Noget, der er for dig – og kun dig. Skriv løs, og se, hvad der dukker op på papiret.



Mere ekspressiv skrivning?

Hvis du kan mærke, at skrivningen gør noget godt for dig, så er der mere inspiration at hente.

Min e-bog **Ekspressiv skrivning**, giver dig 31 nye, selvkærlige skriveprompts med fokus på dig og din selvomsorg – og som noget særligt får du også smukke, print-selv kort med de enkelte skriveprompts.

Lige nu kan du få e-bogen til en særlig pris på 59 kr. (normalpris: 79 kr.) ved at bruge koden **SKRIV20**

Du finder bogen via [dette link](#) - og du får også linket direkte til din e-mail.



Bag Hverdagsmindfulness.dk

Jeg hedder Pia Lihme Petersen og jeg er uddannet mindful coach og vejleder i positiv psykologi. Jeg har mindfulness og kreativitet som fundamentet i min virksomhed **Hverdagsmindfulness**, fordi jeg ved, hvor stor effekt det har, når du prioriterer dig selv på netop disse områder!

Jeg hjælper kvinder med at udfordre deres indre kritiker og få en hverdag med mere selvomsorg og balance gennem redskaber som bl.a. meditation, kreativ mindfulness, ekspressiv skrivning, journaling, selvomsorg, taknemmelighed, og naturen.

Jeg tilbyder altid 20 minutters gratis snak – en **Hverdagsrefleksion** – hvor jeg giver dig tre konkrete ideer til, hvordan du allerede i dag kan integrere nogle redskaber, som kan give dig en hverdag med mere ro. Du kan booke direkte på www.hverdagsmindfulness.dk



Pia Lihme Petersen
Mindful coach

Hverdagsmindfulness.dk
pia@hverdagsmindfulness.dk

