

# HISTORIER

RIKKE KRAGH



# PRÆSENTATION AF FORFATTEREN

---

Jeg hedder Rikke og er 48 år. Jeg har stort set gennem hele mit liv beskæftiget mig med dagbogsskrivning i et eller andet omfang. Som barn elskede jeg at skrive små historier, breve og i mine dagbøger. Mit ynglingsfag var dansk og med min fantasi, faldt det mig let at skrive stile.



Da jeg var barn fandtes der ikke computere som i dag. Ingen mobiltelefoner, sociale medier eller E-mails. Jeg skrev mange breve til mine veninder udenfor byen, til mine bedsteforældre på Færøerne og i midtjylland på det fineste brevpapir med blomster eller heste på.

Imens jeg voksede op blev min skrivning mere sporadisk men jeg stoppede aldrig helt. Som ung voksen skrev jeg digtsamlinger, små noveller og forsøgte med enkelte romaner, der dog alle endte i støvede skuffer og sidenhen glemt på computeren. Jeg skriver stadig dagbog. I perioder mere end andre og jeg har for længst affundet mig med det.

Jeg har tre børn i alderen 22, 14 og 12 år. Herudover er jeg godt gift og tilfreds med min familieliv. Min ældste søn er flyttet hjemmefra men ellers bor vi på en ejendom, hvor der er højt til loftet og plads til heste, hunde og katte.

Jeg er oprindeligt uddannet pædagog og har arbejdet med mange forskellige målgrupper som f.eks. børn i indskolingen, på opholdssteder, specialområdet med unge med autisme og indenfor flygtninge og asylområdet. Jeg har taget uddannelser indenfor yoga og har undervist i yoga på asylområdet og en efterskole.

Jeg har arbejdet som selvstændig psykoterapeut siden 2018, og jeg er uddannet på DISPUK i Aarhus. Den retning, jeg har valgt, hedder den narrative metode. Kort fortalt handler den om, at skabe mening og sammenhæng gennem livsfortælling. I den narrative metode, gøres der også brug af forskellige redskaber som f.eks. dagbogsskrivning, brevskrivning, eller bestemte spørgeteknikker med fokus på, at få personen man arbejder med til at folde sin fortælling ud og få sat flere nuancer på fortællingen.

Da jeg stiftede bekendtskab med den narrative metode, følte jeg mig genkendt i mit menneskesyn og des mere jeg arbejder mig ind i den narrative måde, at tænke og være i verdenen på, des mere føler jeg, jeg er kommet hjem.



Præsentation af forfatteren	2
Indledning	6
Forandringer skabes over tid	8
Skriv nuancerne ind i dine plots	9
Din dagbog er dit vidne	11
Inspiration og emner	12
Konkrete oplevelser	12
fokuspunkter og forandringer	15
Følelser	17
Om at skrive breve	20
Ritualer og symboler i brevskrivning	22
Hændelser	23
Drømme	27
Affirmationer	30
Vlog	32
Freestyle	34
Konklusion	36
Afslutning	38

# INDLEDNING

---

At skrive dagbog er ikke et nyt fænomen. Det at skrive sine tanker og følelser ned, har mennesket gjort siden tidernes morgen på forskellig vis. Meget forskning viser, at det at skrive dagbog kan reducere angst, stress og andre former for mistrivsel. Dagbogsskrivning kan ikke altid stå alene men det kan være et godt supplement til f.eks. samtaler hos en psykoterapeut eller psykolog.

I denne e-bog, præsenterer jeg gennem dagbogsskrivning dig for din bedste allierede og mest trofaste ven. Nemlig dig selv. Når du skriver dagbog, bliver du vidne til dit eget liv. På den måde får du mulighed for, at få en refleksionsflade over de følelser og tanker, der kan være forbundet med forskellige livshændelser. Din dagbogsskrivning, kan derfor blive terapi for dig selv. Når du skriver dine fortællinger ud, får du mulighed for at bearbejde dem i processen og dermed få et andet blik for dig selv og den måde, du håndterer forskellige udfordringer i livet. Måske udvikler du nye færdigheder eller genfinder gamle, der kan være brugbare igen i forskellige situationer.

Når du går igang med at skrive dagbog, så gør op med dig selv om du vil skrive på din computer eller om du vil

anskaffe dig en fin og lækker dagbog at skrive i. Uanset hvad du vælger, er det helt fint. Det der er vigtigt er, at din dagbog, skal være din fortrolige ven. Andre bør ikke have adgang til den. Du kan evt. købe en bog med lås eller lægge den et privat sted. Grunden er, at jo mere tryk du er ved, at din dagbog kun er din, des mere ærlig er du i dine skrivelser og des mindre selvscensur, får du skrevet ind. Om du så vil dele dine skrivelser med en fortrolig, er dit valg og kan sagtens være en god ide. Men så er det et valg, du træffer og bogen bliver ikke læst af en, du ikke har inviteret til det.

Du behøver hverken at have en smuk snirklet håndskrift eller at kunne stave korrekt for at skrive dagbog. Det der er vigtigst er, at det du skriver ned, giver mening for dig. Du må både skrive, tegne, kradse ud og gøre som du vil med din dagbog. Des mere personlig, du kan gøre den, des bedre.

# FORANDRINGER SKABES OVER TID

---

Når vi lever vores almindelige dagligdags liv, skaber vi forandring over tid. Vi er måske ikke så opmærksomme på de små forandringer men kan bedre se, de store forandringer. Måske er det nemmere at se vores egne og vores omgivers forandringer i de store træk fremfor i de små.

Sådan er det også, når du skal i gang med din dagbog. Til at starte med, har du nok kun øje på det store plot. Altså hvad der skete og din reaktion på dette. Eller de følelser, du umiddelbart står med. Men i det store plot, er der også en hel masse små fortællinger, du kan skrive ind i din dagbog. I din dagbog, er det altid en god idé, at skrive datoer på. På den måde, kan du gå frem og tilbage og måske fornemme forandringer, tilskrivninger og nuancerne i dine tekster.



# SKRIV NUANCERNE IND I DINE PLOTS

---

Når du skriver dagbog, kan du starte med det, der ligger dig på sinde og falder dig først for. Skriv alt det, som du gerne vil have med til din dagbogsfortælling. Det er det store plot.

Når du har skrevet din tekst, kan du lade et par sider stå tomme, som hører til det her afsnit. Læg din dagbog væk lidt eller lad der evt. gå nogle dage. Prøv at læse din tekst igennem igen og vær opmærksom på, om du har nogle tilføjelser, følelser der er forandrede, andre perspektiver eller andet. Skriv dem på de tomme sider for at give din tekst flere nuancer. Men slet ikke din første tekst. Da du skrev den tekst, gav du udtryk for, hvordan du havde det på det tidspunkt og du beskrev situationen, som det du havde øje for der.



Du kan læse dine to tekster om samme hændelse. Måske har du fået sat flere nuancer og beskrivelse på. Måske er du blevet mere bevidst om, hvilke værdier, der knytter sig til hændelsen. Du kan skrive ind, hvilke følelser der var i første tekst og nu. Er der noget du, har fået mere opmærksomhed på? Noget du vil ændre på? En læring eller andet? Skriv det ind i din nye tekst plus andet, som er vigtigt for dig. Vær gerne opmærksom på, at hvis din første tekst var meget negativ, om der er kommet nogle nuancer på. Den behøver ikke at være positiv men fornem hvor du er henne i dag og forsøg at få sat ord og beskrivelser på din nye tekst.

# DIN DAGBOG ER DIT VIDNE

---

Når du skriver dagbog, bliver den et slags spejl på dit levede liv. Du får et vidne til alle dine tanker, følelser og hændelser, du skriver ned. Når du læser teksterne, skaber du resonans inden i dig selv. Du får flere tanker, ideer, og nye inspirationer til der, hvor du er lige nu. Hvis du vil, kan du skrive det ned i din dagbog. Andre gange er det ok, bare lige at notere det i din bevidsthed og gå videre med livet. Der er ingen regler for, hvordan du skal bruge og skrive dagbog.

Hvis du før har skrevet dagbog, så prøv at læse i gamle dagbøger og fornem, hvilken følelse, det bringer op. Måske synes du, det var lidt plat eller pinligt. Måske kommer du til at grine lidt i dit stille sind. Det kan være, du får besøg af en lille melankolsk følelse eller noget helt andet. Det er tegn på, at du har flyttet dig mentalt. Men vis omsorg og respekt for dine gamle dagbøger og tekster, for da du skrev dem, var de vigtige og betydningsfulde.

# INSPIRATION OG EMNER

---

Du kan skrive om hvad som helst i din dagbog. Det er kun dig, der sætter grænsen og da den er din fortrolige ven, så forsøg ikke at lægge låg på dig selv eller selvscensur. Det kan måske være lidt svært og kræver lidt træning. Men øvelse gør mester.

Du kan skrive om alt i din dagbog og finde inspiration i dit levede liv, oplevelser, følelser, drømme og alt muligt andet. Kun fantasien sætter grænsen.

## KONKRETE OPLEVELSER

Når du skriver om konkrete oplevelser, skriver du en masse handlinger ind i din tekst.

Du kan med fordel lægge din tekst til side og tage den op igen. Måske kommer du til at tænke på nogle farver, dufte, lyde og smage. Prøv at skrive dem ind i din nye tekst. Det kan være, du kommer til at tænke på stemninger, følelser og erindringer. Skriv også gerne dem ind.

## EMNER TIL INSPIRATION:

- *minder*
- *ferieminder*
- *barndomsminder gode/ikke gode*
- *din jobsamtale*
- *din eksamen*
- *et møde*
- *din date*
- *din mad*
- *din træning*
- *din sport*
- *din passion (ex. skrivning, strikke, male, dans eller noget helt helt andet)*

## HVORFOR ER DET GODT AT SKRIVE OM KONKRETE OPLEVELSER?

Du får genfortalt oplevelser til dig selv. Får måske sat dem lidt i system og din hjerne kan komme til at huske små vigtige episoder, som du måske ikke havde øje for tidligere.

Det kan også være, du besøger nogle minder og erindringer, der vækker gode og varme følelser i dig.



# FOKUSPUNKTER OG FORANDRINGER

Når du i din dagbog, skriver om fokuspunkter og forandringer, er der nogle opmærksomhedspunkter, du kan tage med.

Et eksempel: Måske er du et sted, hvor du gerne vil ændre dine madvaner eller spisemønstre. Det kan være, du har fokus på vægttab eller vægtøgning. Det kan være, du vejer det, der er fint for dig men er træt af dine madvaner.

Når du arbejder med fokuspunkter, så prøv at holde din opmærksomhed på hele dig. Både der hvor det går godt og der, hvor det går knap så godt. En tendens kan være, kun at holde fokus på, når det går knapt så godt. Vær obs. på, begge sider og prøv at skrive nuancerne ned. Hvorfor er det f.eks. vigtigt for dig, at ændre madvaner? Hvad har du spist? Hvordan forberedte du maden? Spiste du alene eller sammen med nogle? Var det hyggeligt eller bare noget, der skulle overståes? Hvad lavede du, inden du skulle spise? Hvad kan det give dig, at ændre madvaner? Er det alle dine vaner der skal ændres eller bare nogle af dem? Er der nogle forventninger fra din egen side eller omverdenens, at man f.eks. skal have en bestemt vægt? Har du det ok med den vægt, du har eller er der nogle bekymringer, du gerne vil gøre noget ved? Er der steder, hvor du har det fint nok med den og er det ok, at du ikke

altid når dine mål med f.eks. vægttab eller fastholde nye spisemønstre? Er det ok, at falde i også bare prøve igen? Hvorfor? Hvad er din intention med fokuset og hvad er vigtigt for dig?

Du kan lave lidt plads i din dagbog og lægge teksten væk. Efter en dags tid eller mere, kan du læse den igen. Er der sket nogle forandringer? Er det de samme følelser, der er forbundet med teksten? Eller er der små nuancer, du kan tilskrive ved siden af den oprindelige tekst.

## **EKSEMPLER PÅ FOKUSPUNKTER:**

- *fokus på spisemønstre*
- *fokus på træning*
- *fokus på at tænke negativt om mig selv eller andre*
- *fokus på, hvordan jeg er sammen med andre mennesker*
- *fysiske smerter med øje for forandring*
- *psykiske smerter med øje for forandring*
- *fokus på ændring af mørke/dystre tanker*
- *skriv om de fokuspunkter, der er vigtige for dig at folde ud*



## FORMÅL MED AT SKRIVE OM FOKUSPUNKTER:

Formålet kan være, at du ved at skrive dine fokuspunkter ned, kan få et større blik for den lille forandring i det store. Det giver dig et overblik over, hvor du er på vej hen. Men også en fornemmelse for, om din plan måske ændrer sig lidt undervejs. Samtidig får du arbejdet med de følelser, der er forbundet til dine fokuspunkter. Hvad er vigtigt for dig og hvad kan du måske gå på kompromis med? Er der steder, hvor det ikke er så vigtigt og som måske bare skal være noget, du ikke vil forandre alligevel? Andet, som du får øje for, der giver mening for dig i processen?

## FØLELSER

At skrive om følelser i en dagbog, er ofte meget tydeligt, da følelser er forbundet på næsten alt, vi foretager os. Nogle gange mere bevidste end andre. Mange af os, har gennem tiden skrevet om kærlighedskvaler, skænderier eller andet følelsesmæssigt i vores dagbøger. Når jeg læser gamle dagbøger igennem fra min barndom, kan jeg komme til at smile lidt af den lille pige, der skrev om sin store kærlighed til sin hest og hemmelige crush på klassens mest populære dreng. En erindring om en på en gang nem og kompliceret barndom, hvor følelserne ofte

fylgte meget, godt krydret med dagdrømmeri. Men det var virkeligheden og vigtigt for mig den gang, så jeg læser også bøgerne med respekt og en dybfølt omsorg for mig selv som barn.

Hvis du har gemte dagbøger fra tidligere i livet, kan det være lærerig og interessant, at læse dem. Hvad har flyttet sig udover måske en biologisk alder? Hvad var vigtigt dengang? Hvor er du i dag? Hvilke erfaringer har du fået siden dengang? Måske du har lyst til at skrive om det i din nye dagbog?

Når du skriver om følelser, så vær bevidst om nuancerne. Fortæl også gerne helt konkret, hvad der udløste dem. Var det nogle bestemte livsomstændigheder? Hvad gjorde du i situationen? Hvorfor? Hvad var vigtig for dig og havde du nogle erfaringer med, at det var godt, at handle på bestemte måder? Læg din tekst væk og lav plads i din dagbog til at skrive mere til senere.

Vær obs på, om følelserne er ændret. Husker du flere nuancer fra omstændighederne, der udløste følelsen? Hvad er vigtigt for dig? Hvordan handlede du på følelsen og hvordan vil du måske handle på den i dag? Andet, der er betydningsfuldt for dig? Skriv også gerne digte om følelsen, tegn den, lav kruseduller eller andet, der illustrerer følelsen for dig.

## EKSEMPLER PÅ FØLELSER, DU KAN SKRIVE OM:

- *Glæde*
- *lykke*
- *vrede*
- *skam*
- *kærlighed*
- *had*
- *sorg*
- *håb*
- *bekymring*
- *fortvivelse*
- *angst*
- *stress*

## ANDRE EKSEMPLER, DER INDEHOLDER FØLELSER

- *en diagnose*
- *dit parforhold*
- *venskaber*
- *dine børn*
- *din seksualitet*
- *et hemmeligt crush*
- *Dit kæledyr*
- *Dit ynglingssted*
- *bedsteforældre*
- *oplevelser*

## OM AT SKRIVE BREVE

Når du vil skrive et brev, skal du beslutte, om det er et, du vil sende eller om det er et symbolsk brev, du kan skrive i din dagbog. Det kan være, du vil skrive brevet på et stykke papir istedet, hvis du ønsker, at lave en symbolsk handling med det.

Du kan skrive et brev (eller mail) både til en konkret ven eller familiemedlem. Men der er ingen grænser for, hvem og til hvad, du kan skrive breve.

Skriver du f.eks. brev til en følelse, kan det være en selvt terapeutisk virkning. F.eks. hvis du skriver til en indre angst, der besøger dig alt for ofte.

Du kan f.eks. fortælle den, hvad den gør ved dig og at du godt ved, den engang var der, for at passe på dig. Men nu har du udviklet dig og den skal kende sin plads etc.

Det kan være, du vil skrive et brev til din elskede bedstemor, der er gået bort. Du kan fortælle hende, hvor betydningsfuld, hun var for dig. Hvad du lærte af hende og at du savner hende. Det kan være, du er glad for, hun har fået fred pga. en sygdom, der har plaget hende men du ville ønske, hun levede, så du kan dele noget af dit liv med hende. Måske lægger du brevet med hendes ynglingsrose på hendes gravsted.

Der er mange måder at skrive breve på. Nogle skal måske videregives og andre skal måske være nedfældet for din egen skyld, så du måske kan give slip på hændelser, der har haft indvirkning på dit liv. Du skal gøre det, der giver mening for dig.

Du kan altid skrive ned i din dagbog, hvilken effekt det havde på dig, at skrive brevet.

## **SKRIV BREV TIL :**

- *En følelse*
- *en ven*
- *et familiemedlem*
- *en mistet*
- *et kæledyr*
- *en uven*
- *en diagnose*
- *et problem*
- *et sted*



# RITUALER OG SYMBOLER I BREVSKRIVNING

Nogle gange, kan det være svært at give brevet til den, det er stilet til. F.eks. hvis du skriver det til en, du er vred på, skal du måske tænke dig om en ekstra gang inden du sender det. Måske er det bare vigtigt, at få følelsen ud.

Du kan beslutte dig for at trampe på brevet, hive det i tusind stykker og smide det ud, brænde det eller andet. Som et symbol på, at nu er du færdig med at tænke på vedkommende eller lade dig påvirke af de negative tanker og følelser.

Det kan også være, at du har et ritual, hvor du skriver et smukt brev eller digt, til en elskede bedstemor, barn, ægtefælle, kæledyr eller andet, du har mistet. Som ovenstående eksempel, kan du skrive et brev til vedkommende fyldt med kærlighed og grave det smukt ned under din ynglingsrosenbusk, eller gemme det under et skyggefuldt grantræ i skoven eller noget helt andet.

Der findes ingen grænser for, hvilke ritualer, der kan være meningsfulde for dig og måske sender du vedkommende en tanke sammen med brevet i ånden.

Du kan altid skrive om handlingen og følelsen i din dagbog.

## HÆNDELSER

Når du skriver om hændelser, så prøv at starte meget beskrivende. Så godt du kan. Hvad skete der? Hvad skete der inden hændelsen? Under hændelsen? Var det en behagelig eller ikke behagelig situation, at være i? Hvad gjorde du og hvorfor? Havde du nogle erfaringer, der lignede hændelsen fra andre tidspunkter i dit liv? Hvad var vigtigt for dig og hvad ville du, siden du gjorde som du gjorde.

Læg evt. teksten væk lidt og når du vender tilbage til den, så sæt nogle tanker og følelser på. Hvordan var stemningen? Ydre/indre? Hvilken følelser, var forbundet med hændelsen? Fornemmer du, om følelserne har forandret sig siden hændelsen? Imens du skrev om den også til nu? Hvad vil du gerne tage med fra hændelsen?



Giver det gode minder? Eller måske knap så gode minder? læring eller måske en indre fornemmelse for dig selv?

Du må også her give udtryk med digte, illustrationer, farver eller andet, der giver mening for dig.





## EKSEMPLER PÅ HÆNDELSER:

- *en hændelse i skolen*
- *på jobbet*
- *ved frisøren*
- *på cafeen*
- *i naturen*
- *på indkøbsturen*
- *sex*
- *venskaber*
- *parforhold*
- *en særlig hændelse på ferien*
- *Overgreb*
- *ulykker*
- *andre traumer*
- *skænderi*

## FORMÅLET MED AT SKRIVE OM HÆNDELSER

Hændelser kan være både gode eller dårlige og alt derimellem. Når du prøver at beskrive hændelsen så konkret som muligt til at starte med, får du skrevet det store plot frem. Det der skete. Hen af vejen, kan du skrive følelser og stemninger ind i hændelsen. Vær obs på måske også at beskrive lidt om, hvor det var henne. Farver, personer, dufte, lugte, lyde osv.

At beskrive stemninger kan både være en helingsproces i forhold til traumer og dårlige oplevelser. Samtidig med, kan det styrke følelser, fornemmelser og tanker om gode oplevelser.

Formålet med al dagbogsskrivning er at du får mulighed for, at skrive dig tættere på dig selv. Skriv gerne dine handlinger, eller hvorfor du ikke gjorde, dine tanker, værdier, intentioner osv. ind i dine tekster.



# DRØMME

At beskrive og tyde drømme, har været et fænomen i alle kulturer og er kommet til udtryk på forskellig vis gennem tid og sted. Her i vesten, er det især Sigmund Freuds elev og senere kollega Carl Gustav Jung, der har sat et psykologisk sprog på drømmetydning. Fænomenet er meget spændende og i din dagbog, kan du lave dine egne analyser.

Søvn er vigtigt for menneskets sundhed. I søvnen regenererer vi og finder hvile. Mange siger, de ikke drømmer men vi drømmer alle. I vores dybe søvn, opstår der drømme, som vi måske ikke er bevidste om. Måske kan vi huske enkelte brudstykker eller indre fornemmelser, når vi vågner. Mange gange, har drømmene sit udgangspunkt i noget, vi har oplevet igennem dagen eller hændelser, der på forskellig vis, har sat spor i vores underbevidsthed.

Vil du gerne arbejde med dine drømme og skrive dem ned, kan du træne din hjerne til at huske mere og mere.

Du kan forberede dig ved at lægge din dagbog og blyant på dit natbord. Læs evt. en bog eller et blad inden du lægger dig til at sove. Men prøv at holde dig fra din mobiltelefon, da den blå farve forstyrrer kroppens naturlige søvnhormon melatonin. Det råd er også rigtig godt, hvis du i forvejen kan have svært ved at sove og evt. bøvler med tankemylder.

Inden du lægger dig til at sove, så fortæl dig selv, at når du vågner, vil du ikke åbne øjnene med det samme, men lige ligge lidt og fornemme nattens drømme.

Når du vågner, så genkald dig nattens drømme eller de brudstykker, du husker. Når du er klar, så sæt dig op og find din dagbog frem. Skriv så meget ned du kan huske. Har du en fornemmelse af, hvilken type drøm og hvilken følelse, der er forbundet med drømmen, kan du også skrive det ned.

Herefter kan du læse det igennem og evt. skrive det ind, som du husker.

Du kan lave din egen analyse på nattens drøm og skrive den ind i dagbogen også. Du kan også finde analysemetoder på nettet. Brug de metoder, der giver mest mening for dig.

## **FORMÅL MED AT SKRIVE OM DRØMME**

Det er en måde at træne hjernen til at give lidt slip på det underbevidste, så du får et lille indblik i dine egne drømme. Hvor stammer de fra? Kan du genkende brudstykker fra dagligdagen eller andet? Desuden er det en måde, at lære dig selv at kende på fra lidt andre vinkler end ellers.

Slutteligt, kan det være, du har det ligesom mig, at du synes drømme er spændende og gerne vil fordybe dig lidt i fænomenet.

Drømmetydning har sit udspring i Sigmund Freuds udviklingspsykologi og er ikke som sådan narrativt. Men drømme kan både være tricks og spændende at arbejde med. Der findes meget litteratur omkring emnet, hvis du vil dykke længere ned i fænomenet.

## EKSEMPLER PÅ DRØMME:

- *Dagsrester*
- *katastrofedrømme*
- *gentagne drømme*
- *“vivid dreams”*



# AFFIRMATIONER

Affirmationer er ikke som som sådan en narrativ praksis men har sit udspring i positiv psykologi. Der er mange gode sider ved affirmationer og kan afhjælpe nu-og-her stress eller angst. Affirmationer er små ordsprog eller gentagelser, du kan bruge, hvis du f.eks. vil berolige dit nervesystem lidt eller vil arbejde med mentaltræning af dig selv. Du kan finde affirmationer mange steder på nettet. Et rigtigt godt sted er små ord og citater, du kan finde på f.eks. Pinterest. Du kan også selv finde på affirmationer, der er gode for dig. Du kan dekorere din dagbog med fine citater eller lave en pin på pinterest, hvor du samler på dem.

F.eks. har jeg selv brugt meget at gentage; "Jeg kan, Jeg vil, Jeg skal" når jeg har skulle præstere f.eks. til en eksamen, jobsamtale el.lign. Jeg kunne på den måde, give mig selv et lille selvværdsboost med på vejen.

## EKSEMPLER TIL STEDER, HVOR DU KAN BRUGE AFFIRMATIONER

- *selvværdsboost*
- *skift negativ selvtale ud med positiv*
- *eksamen*
- *jobsamtale*
- *inden en date*

## FORMÅLET MED AFFIRMATIONER

Affirmationer er ofte små sætninger, der bliver gentaget. Det kan også være små opløftende citater. De kan give en nu-og-her feel good fornemmelse. Desuden kan du bruge dem til at understrege pointer i din dagbog, dekorere med samtidig med, at nogle af dem kan tale ind i, der hvor du er i dit liv og give lidt håb og mening om ikke andet, så for en stund.

# VLOG

Det at bruge video som redskab og skabe konstruerede historier og reels på f.eks. instagram og facebook er ikke et nyt fænomen. Der er mange influencers vigtigste redskab. Om det er gode eller dårlige ideer, skal jeg ikke vurdere. Det kan blive meget poleret men andre viser også flere sider af sig selv. Jeg bruger selv FaceBook og Instagrams værktøjer i markedsføring og for at fortælle min omverden, at jeg er herude.

Det er lidt noget andet med en videologbog. Som udgangspunkt, kan du tænke den som et privat redskab ligesom en klassisk dagbog. Om du har lyst til at dele dine videoer med andre, bestemmer du.

I en videodagbog indtaler du det, du vil sige og filmer evt dig selv, dine omgivelser eller andet relevante for dig. En videodagbog kan på mange måder blive dit vidne til forandring over tid, da kameraet fanger selv de mindste forandringer. Måske hvis du er i en sorgproces, kan du se dine videoer efter en tid og måske se, dine øjne er triste i en periode og lige så stille skifter og får mere glød igen. Det kan være, du er vidne til dit eget vægttab eller noget helt tredje.

Du kan jo sagtens mixe din videodagbog med en almindelig dagbog.



## EKSEMPLER TIL DIN VLOG.

- *Indtalte fortællinger om følelser og hændelser*
- *Sorgbearbejdning*
- *Få talt din hjerne til ro*
- *træning af at overskride egen komfortzone (angst el.a)*
- *indfange stemninger og udtryk i naturen, byer osv*
- *rejsevideoer*
- *træningspas*
- *Indspilning af musik eller andet kreativt*

## FORMÅLET MED VLOG:

Fordelen med en videodagbog kan være, at du altid har den til rådighed gennem din mobil. Hvis du får gode ideer eller oplever steder, du gerne vil gemme, kan du filme dem.

Du får et nu og her spejl på dig selv og din egen fysiske og mentale tilstand. Hvis du vil, kan du sætte din videodagbog i system og fortælle og filme over tid, så du kan se forandringer. Også her er det vigtigt, at du har fokus på

nuancerne i dine fortællinger. Du kan ligesom i almindelig dagbogsskrivning gennemse dine videoer ind imellem og indtale tillæg til disse. Du kan gemme dem, du har, da de vidner på, hvordan du havde det i indtalte periode.

## FREESTYLE

Skriv om det der falder dig ind. Skriv det ud, du har på hjerte og i sinde. Der behøver ikke altid at være et bestemt formål med din skrivning. Men bare lade dig føre med gennem tanke, følelse og hånd.

Når du ikke vil skrive mere, så fornem dig selv. Hvilken følelse sidder du tilbage med? Er det en, du vil skrive ned og sætte lidt nuancer på? Er der mere til historien, du vil skrive ned nu? Senere eller bare lade ligge? Det bestemmer du.

### **FORMÅL:**

Det bare at lade sig føre afsted uden struktur og rammer, kan stimulere kreativiteten og fantasien. Det ene kan tage det andet og måske fordyber du dig pludselig i digtskrivning, tegning af små kruseduller eller noget helt andet.

Når du bruger tid på at skrive på denne måde, er det ikke altid meningsgivende men du kan få åbnet op for andre historier og fortællinger. Både konkret oplevede men også mere fantasifulde. Des mere du kan være til stede med freestyle skrivning, des mere kan du udvikle færdigheder indenfor creative writing. Creative Writing er et emne for sig selv og en E-bog, jeg senere måske vil fordybe mig i, at skrive.

# KONKLUSION

---

Gennem terapeutisk dagbogsskrivning bliver du din egen terapeut. Du bestemmer selv, hvordan din dagbog skal se ud og hvilke udtryk den skal have. Du bestemmer også selv, hvad der skal skrives deri og især, om nogle må se den eller ej. Du er eksperten i din dagbog om dit levede liv og du har kontrollen over, hvad dagbogens betydning og mening er for dig.

Dagbogsskrivning er en god metode til at få nedskrevet følelser, oplevelser og omstændigheder. Få dem sat lidt i system og ind imellem genlæs teksterne for at finde nye meninger, færdigheder og værdier, der er vigtige for dig. Dagbogsskrivning er for alle, der gerne vil arbejde lidt med sig selv og giver mulighed for mentalt at være i både gode og besværlige fortællinger. Din dagbog bliver et spejl på både et ydre og indre levet liv og giver dig altid mulighed for ny refleksion og måder at se og fornemme verdenen på. I din dagbog er det kun dig, der sætter grænsen for, hvad der kan skrives om og des mere personlig du gør den, des mindre selvscensur vil du skrive ind.

Det handler mest om, at give dig selv et fortroligt redskab, som er meningsskabende for dig. Andre behøver ikke at se meningen med din dagbog fordi den er din og ikke deres. Men da du bestemmer over den, bestemmer du også om den skal vises frem til nogle eller ej.

Gennem alle tider er der blevet skrevet dagbøger og logbøger. Lige fra de fine fruer i store palæer til opdagelsesrejsende og til helt almindelige børn, unge og voksne i forskellige hjem. Både drenge og piger, kvinder og mænd der har interesse for at skrive, kan have gavn af dagbogsskrivning og vil få en selvterapeutisk effekt af det.

# AFSLUTNING

---

Jeg håber, du har fået inspiration og interesse i at skrive dagbog. Det er en metode, der giver dig muligheden for at forstå dig selv og dit liv på andre præmisser gennem historiegøren af dit levede liv.

Den her E-bog er til inspiration og du kan bruge den som du vil. Du behøver ikke gå lineært frem men du kan hoppe rundt i den, som du vil. Det kan også være, du får andre ideer og måder at arbejde med din dagbog på. Gør endelig det, da meningen er, at denne bog skal være meningsgivende for dig og være en slags brugsbog, du kan bruge, som du vil.

Rigtig god fornøjelse