Skrivövning 1

Just nu i mitt liv

Den här övningen hjälper dig att stanna upp och observera var du befinner dig just nu.

Du behöver inte analysera eller lösa något. Syftet är bara att beskriva.

Du kan börja skriva utifrån dessa frågor.

Vad upptar mina tankar mest just nu
Vad i mitt liv känns lätt
Vad i mitt liv känns mer utmanande
Vad längtar jag efter just nu

Skriv fritt kring dessa frågor och låt tankarna få utvecklas i den riktning som känns naturlig.

Skrivövning 2

Vad ger mig energi

I vardagen är det lätt att lägga mycket uppmärksamhet på det som tar energi.

Den här övningen hjälper dig att istället lägga märke till det som faktiskt ger energi.

Reflektera över frågor som

Vilka situationer får mig att känna mig mer levande
När känner jag mig mest närvarande i mitt liv
Vilka människor eller miljöer ger mig energi
Finns det något jag skulle vilja göra mer av

När du skriver om dessa saker kan du ibland upptäcka vad som är viktigt för dig på ett djupare plan.

FENIXHÄLSAN

Skrivövning 3

En situation jag fortfarande tänker på

Ibland finns det situationer som stannar kvar i våra tankar.

Det kan vara något som hände nyligen eller något från längre tillbaka.

Den här övningen handlar om att utforska en sådan situation.

Du kan börja med att skriva

Vad hände i situationen
Hur kände jag mig då
Hur känner jag inför det nu
Finns det något jag förstår bättre idag

Att skriva om en situation på detta sätt kan ibland hjälpa dig att se den tydligare.

Skrivövning 4

Ett brev till mig själv

Den här typen av skrivövning används ofta inom reflektionsarbete eftersom den kan hjälpa oss att formulera tankar och känslor mer öppet.

Föreställ dig att du skriver ett brev till dig själv.

Du kan skriva om

vad du går igenom just nu
vad du försöker förstå
vad du vill påminna dig själv om

Du kan skriva brevet på samma sätt som om du skrev till en vän.

Många upplever att den här formen av skrivande gör det lättare att uttrycka sig ärligt.

FENIXHÄLSAN

Skrivövning 5

Tre saker jag vill förstå bättre

Ibland känner vi att något skaver utan att riktigt veta vad det handlar om.

Den här övningen hjälper dig att sätta ord på sådant du vill förstå bättre i ditt liv.

Skriv ner tre saker som du just nu funderar över eller vill förstå djupare.

Det kan handla om en situation, en relation, en känsla eller ett beslut.

När du har skrivit ner dem kan du välja en av dem och skriva fritt kring frågor som

Vad är det som gör detta svårt att förstå
Vad tror jag att jag behöver för att få mer klarhet
Finns det något jag ännu inte har vågat tänka på

Skrivövning 6

En dag i mitt liv

Den här övningen hjälper dig att bli mer medveten om hur din vardag faktiskt ser ut.

Beskriv en vanlig dag i ditt liv från morgon till kväll.

När du skriver kan du reflektera över

När känner jag mig mest lugn
När känner jag mig stressad
När känner jag mig mest närvarande
Finns det något jag skulle vilja förändra

FENIXHÄLSAN

Skrivövning 7

Vad jag behöver just nu

I perioder i livet kan det vara svårt att känna vad man faktiskt behöver.

Den här övningen handlar om att stanna upp och lyssna lite närmare på sig själv.

Skriv kring följande frågor.

Vad behöver jag mer av i mitt liv just nu
Vad behöver jag mindre av
Vad skulle hjälpa mig att känna mer balans

Skrivövning 8

En tanke jag vill undersöka

Den här övningen handlar om att titta närmare på en tanke som ofta återkommer.

Börja med att skriva ner en tanke du har haft flera gånger den senaste tiden.

Skriv sedan kring frågor som

När brukar denna tanke dyka upp
Hur påverkar den mig
Finns det fler sätt att se på situationen

Skrivövning 9

Det jag är tacksam för

Tacksamhetsreflektion är en enkel metod som kan hjälpa oss att lägga märke till det som fungerar i livet.

Skriv ner tre saker du känner tacksamhet för just idag.

Det behöver inte vara stora saker. Det kan vara små detaljer i vardagen.

Skriv sedan några meningar om varför just dessa saker betyder något för dig.

FENIXHALSAN

Skrivövning 10

Avslutningsreflektion

Nu har du arbetat med flera olika sätt att skriva och reflektera.

Ta en stund och se tillbaka på det du har skrivit under denna modul.

Du kan läsa igenom dina texter eller bara tänka tillbaka på dina reflektioner.

Skriv sedan fritt kring följande frågor.

Vad har jag upptäckt om mig själv under dessa skrivövningar
Var det något som överraskade mig
Finns det något jag vill ta med mig vidare

Avsluta genom att skriva några meningar om detta.

Vad vill jag fortsätta utforska i mitt skrivande

FENIXHÄLSAN