

Fødreledelse Øvelser

Nonstopskrivning Øvelse i at sætte grænser

Sådan gør du

Lad mig opsummere Elbows punktvis

Skriv i 10 minutter uden at stoppe op, eller bare 5 minutter

Skriv nonstop uden at gå tilbage, uden at strege ud, uden at rette eller læse teksten undervejs, dvs. at du holder din indre kritiker udenfor og koncentrerer dig kun om at skrive

- Skriv videre selv om du går i stå – og skriv da hvad der sker, fx ”nu stopper jeg op, men jeg må tilbage til sagen og videre”, eller gentag det sidste ord flere gange indtil nye tanker melder sig, eller skriv ”jeg skriver, jeg skriver, jeg skriver”
- Skriv sammenhængende tekst, ikke stikord eller tankekort
- Skriv gerne i hånden og med en god pen der løber let og hurtigt hen over papiret. Det er noget meditativt ved pennens og håndens bevægelser hen over papiret. Jeg selv bruger også at skrive på min computer

Hurtigskrivning eller nonstop-skrivning drejer sig altså om at skrive tekst hurtigt og nonstop og ”automatisk”, dvs. uden tænkepauser, uden at løfte pennen fra papiret, eller fingrene fra tastaturet.

Vi kan derfor skrive meget på kort tid og helt frit, uden at blive forstyrret af vores indre kritiker.

Hurtigskrivning handler kun om indhold, ikke om form.

Fødreledelse Øvelser

Hurtigskrivning fungerer som en effektiv og praktisk metode, fordi vores selvkritiske sans som nævnt er koblet fra. Du parkerer alle korrekthedstanker, alle regler og normer og krav. Du skriver helt som du har lyst til. Ofte fra hjertet

Du øver dig i at slappe helt af og minder dig selv om at det er de færreste der skriver velformulerede og perfekte sætninger og tekster og det er heller ikke meningen med denne øvelse

Og nu til øvelsen

Vælg et af følgende sætninger

- Når jeg ikke sætter grænser er det
- Når jeg får sagt fra så ...
- For mig er det at sætte grænser ...
- Når jeg får sat grænser
 - føler jeg
 - så er jeg...
 - gør jeg ...
 - mærker jeg ...
 - tænker jeg

Skriv sætningen på et stykke papir og stil stopuret eller telefonen på 10 min.

Forsæt sætningen du valgte og skriv til alarmen ringer

Gennemlæs det du har skrevet. Understreg et enkelt ord eller den sætning, som når du læser det igennem, synes er det vigtigste for dig af det du har skrevet.

Føldreledelse
Øvelser

Herefter tager du et nyt stykke papir og skriver nu Nonstop Essensskrivning i 8 min, om netop det der var vigtigt for dig. 8 min om det du har understreget. Ord eller sætning.

Læs det du har skrevet igennem.

Reflekter nu over :

- Hvad lærte du af det du skrev?
- Hvad er du tilfreds med?
- Hvilke udviklingsmuligheder ligger der i det du skrev om ?
- Hvad har du lyst til at ændre i relation til det du skrev om?
- Hvordan vil du ændre det?
- Lav en plan for hvordan du vil ændre
- Beslut hvornår du vil evaluere på din aftale med dig selv