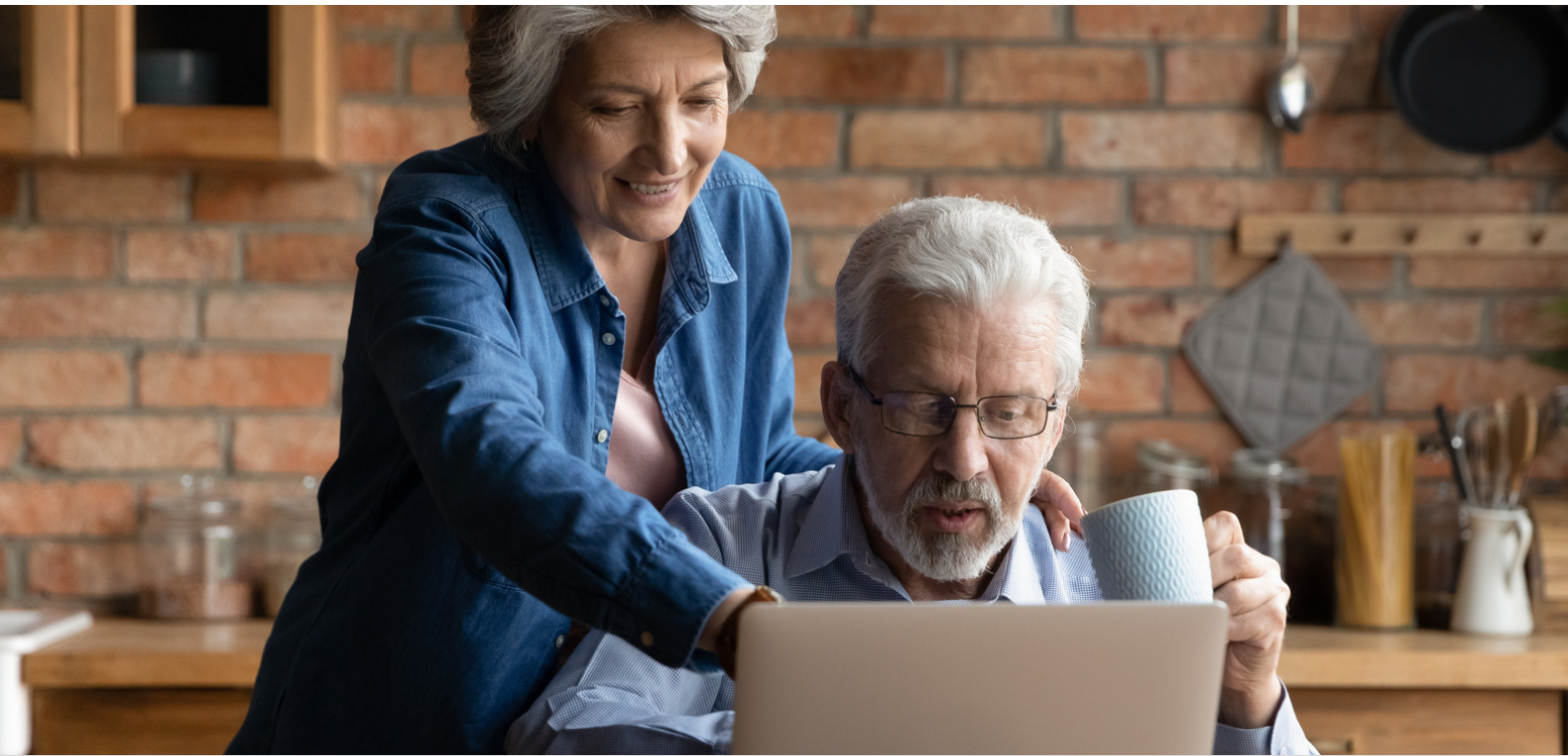


Sådan kommer du

I GANG

med at skrive om dit liv



www.heidibobjerg.dk

*10 tips til, hvordan du motiverer
dig selv og finder tiden*

Alle har noget at fortælle



Indledning

Når jeg spørger folk på min vej, om de har overvejet at begynde at skrive om deres liv, reagerer de helt forskelligt:

“Jeg ville egentlig gerne, men jeg kan ikke rigtig få begyndt.”

“Jo, jeg har da skrevet noget, men det er længe siden. Jeg er gået helt i stå.”

“Det er svært at vælge, hvad jeg skal skrive om.”

“Mit liv er ikke særlig interessant. Der er ikke noget at fortælle.”

Det er bare nogle af de svar, jeg hører. Mange er blevet opfordret til at skrive om deres liv af børn, børnebørn eller venner. Nogle er allerede godt i gang, mens andre har svært ved det.

På de næste sider får du ti gode råd, som kan hjælpe dig til at komme i gang. For jeg er sikker på, at du har meget godt at give videre til familie og venner. Alle har noget at fortælle.

Råd nummer 1

Sæt tid af

1



Afsæt tid hver dag eller hver uge til at skrive. Selvom det kun er en halv time ad gangen, kan det bidrage til at opbygge momentum og holde dig motiveret. Hvis du skaber en fast rutine, bliver det lettere at finde tid til skriveriet, fordi det bliver en integreret del af din dagligdag. Lav en fast aftale med dig selv og skriv aftalen i din kalender. Hvis du bruger kalenderen på din telefon, kan du oprette en aftale, der gentager sig selv hver uge, og lade alarmen være slået til.

Selv hvis det kun er en time én gang om ugen, vil du se dit projekt vokse og tage form, efterhånden som du dedikerer tid til skriveriet.

Og så skal du naturligvis overholde aftalen med dig selv. Giv den høj prioritet og se det som en værdifuld aktivitet, der både gavner dig selv og dem, du skriver til. Sørg for, at dit mål er realistisk. Det er bedre at skrive lidt ad gangen og komme i mål, end at sætte så høje forventninger til dig selv, at du opgiver på forhånd.

2

Råd nummer 2

Skriv hvad du vil



Det er nærliggende at begynde med sin fødsel og barndom og tage det hele i kronologisk orden, når man gerne vil skrive sin livsfortælling. Desværre får den tilgang mange til at opgive, før de er kommet i gang, fordi det virker uoverskueligt og som et projekt, der kommer til at vare en evighed.

For selv om din familie eller dine venner har opfordret dig til at skrive din livsfortælling ned, er det ikke ensbetydende med, at du skal skrive om HELE dit liv.

Det er dig, der bestemmer, hvad du har lyst til at give videre. Ofte bliver fortællingen om dit liv bedre, hvis du udvælger en række historier og begivenheder og kun skriver om dem.

Så lad være med at begynde med begyndelsen, altså din fødsel og barndom, hvis det ikke motiverer dig. Begynd i stedet med det, du har mest lyst til at skrive om. Så er det lettere at finde motivationen til at skrive om dit liv.

Råd nummer 3

Find dit “hvorfor”

3



“Hvorfor skal JEG skrive om mit liv?”
Har du stillet dig selv det spørgsmål?
Det kan være, at dine børn, børnebørn eller venner har sagt til dig, at du skulle tage at skrive nogle af de historier ned, som du går og fortæller. Det er ikke sikkert, at de kan huske dem, når du engang ikke er her længere. Og dine oldebørn eller tipoldebørn kan i hvert fald slet ikke huske dem.

Men selv om andres interesse kan være en god grund til at skrive, er det ikke altid nok til at komme i gang og holde motivationen varm.

Derfor kan det hjælpe dig, hvis du sætter dig ned og tænker over, hvad der skal være drivkraften i din livsfortælling.

Find fem årsager til, at lige netop DU skal skrive om dit liv. Skriv dem på gule lapper og hæng dem op, der hvor du bedst kan lide at sidde og skrive. Kig på dem, hver gang du synes, det er svært at finde motivationen.

På den her måde kan du hele tiden minde dig selv om, hvorfor det er vigtigt at få givet din livsfortælling videre.

Råd nummer 4

Del det med andre



Fortæl dine venner, børn eller andre slægtninge, at du er i gang med at skrive om dit liv. Bed dem om at spørge ind til processen, så de kan heppe på dig. Det hjælper på din motivation, når du ved, at andre følger med og interesserer sig for det, du er i gang med. Send dem jævnligt det, du har skrevet, og bed dem om at give dig lidt respons.

Det kan også hjælpe dig til ikke at køre fast, når du deler dine skrivelser med andre. Gode ideer og inspiration kommer ofte, når man taler med andre om sin skriveproces.

Samtidig får I sammen en anledning til at huske jeres fælles gode historier, og du kan fortælle de historier, de andre er for unge til at vide noget om.

Der er også en anden sideeffekt ved at inddrage familie og venner. Hvis du ikke når at blive færdig med at skrive, før du skal herfra, ved din familie, hvor de skal lede efter din livsfortælling. Det betyder, at dit arbejde med skriveriet ikke har været forgæves. De vil kunne få meget ud af at læse det, du har skrevet, selv hvis du ikke synes, det er helt færdigt eller perfekt.

Råd nummer 5

Fjern distraktioner

5



Du har sikkert mange ting på programmet i løbet af en uge, også selv om du måske er holdt op med at arbejde. Derfor kan det føles, som om du ikke har tid til at skrive. Og når du så alligevel får sat dig ned, er der tusind ting, der kalder på din opmærksomhed.

Hvis det er svært for dig at lade være med at skifte til fx Google eller tjekke Facebook, når du skriver på din computer, så brug en blyant og et kladdehæfte i en periode. Eller slå internetforbindelsen fra, mens du skriver.

Hvis du har problemer med distraktioner, kan det være ekstra godt for dig at skrive et bestemt tidsrum, fx en time, for så kan du med god samvittighed lave andre ting bagefter.

Du kan også vælge at erklære en aften om ugen for tv-fri. Brug tiden på at skrive i stedet for, og nyd at se din livsfortælling tage form.

6

Råd nummer 6

Noter på farten



Tag en notesblok med dig eller installer en note-app på din telefon og udnyt de små pauser i løbet af dagen, hvor du fx sidder i venteværelset hos lægen, venter på at komme afsted med bus eller taxa eller sidder i bilen, mens din partner handler eller fylder benzin på.

Du kan ikke nå at skrive lange passager på den måde, men du kan notere dine ideer ned, arbejde på en tidslinje over dit liv, eller reflektere over detaljer i det, du allerede har skrevet.

Råd nummer 7

Skrivefællesskaber



Find et fællesskab af andre, der skriver. Vælg at mødes indimellem, så I kan opmuntre og heppe på hinanden. Opret en gruppe på Messenger, så I kan dele både succeser og skuffelser. Spørg evt. dit bibliotek eller den lokale ugeavis, om de kender til sådanne fællesskaber i din kommune.

Hvis det ikke findes, kan du selv tage initiativ til at starte en skrivegruppe, hvis du synes, du har energi og overskud til det.

Men du kan også fint få glæde af blot at finde én skriveven. Følelsen af, at du ikke er alene, og at du har en at sparre med, er fantastisk.

Hvis I synes, kan I aftale at skrive samtidig og bagefter fortælle hinanden, hvor langt I kom, og hvad I skrev om.

Mange gode ideer er opstået i sådan en samtale, fordi det kan være svært at se på sin egen tekst med "fremmede" øjne. Med hjælp fra en skriveven kan du bedre finde frem til, hvad der mangler, og hvad der kan skæres væk.

8

Råd nummer 8

Hvem skriver du til?



Der er stor forskel på, om du skriver til dig selv og din nærmeste familie, eller om du forestiller dig, at din bog skal trykkes og udgives til et større publikum. Det har du brug for at finde ud af, før du kommer alt for langt med din livsfortælling.

Er den målrettet din familie, kan du fokusere på én bestemt person, fx et af dine børn eller børnebørn, og lade ham eller hende repræsentere dem alle.

Hvis du har denne ene person i tankerne, når du skriver, bliver det lettere for dig at vurdere, hvad du skal have med i din livsfortælling, og hvad du skal udelade. Især hvis det er en person, som du kender godt.

Samtidig giver det dig motivation, fordi dit skriveprojekt bliver meget mere konkret, når du ved, hvem der skal læse din livsfortælling, når den er færdig.

Råd nummer 9

Skriv dagbog



Hvis du har svært ved at komme i gang med at skrive om noget, der ligger langt tilbage i erindringen, kan du begynde med at skrive om det, du har oplevet i løbet af de seneste dage eller uger.

Der sker nemlig ofte det, at ideerne til de gode historier kommer, mens du er i gang med at skrive noget helt andet. Ved at skrive dagbog stimulerer man sin hjerne, og derfor oplever mange, at det bliver lettere at skrive, når de først er begyndt.

Det gør ikke noget, at du ikke er helt tilfreds med det første, du skriver. Det er faktisk helt normalt. Mange, der skriver, oplever det samme, så lad dig ikke slå ud.

Når historien først er kommet ned på papiret, kan du vende tilbage og rette i den, indtil du er tilfreds. Men du kan ikke rette i et blankt stykke papir.

10 Råd nummer 10 Facebookgruppen



Hvis du gerne kontinuerligt vil have gode ideer til, hvad du kan skrive om, samt motiveres og inspireres i din skriveproces, kan du melde dig ind i facebookgruppen "Skriv om dit liv".

Her er der mange andre, der også er i gang med at skrive om deres liv, og hver uge deler nogle af dem deres historier eller fortæller om, hvordan det går med deres skriverier.

Jeg deler også gode råd, links til nye artikler på min hjemmeside og tilbud om undervisning.

Engang imellem er der live webinar, hvor du har mulighed for at stille spørgsmål og komme med forslag til emner, du kunne tænke dig at vide mere om.

Held og lykke med skriveriet!

Mere hjælp?



Kom med i min
facebookgruppe

Kom med i facebookgruppen Skriv om dit liv, hvis du kunne tænke dig nogen at følges med i din skriveproces. <https://www.facebook.com/groups/skrivomditliv>

Få også min personlige respons

Send et uddrag af din livsfortælling til mig og få personlig respons på opbygning, potentiale og skrivestil. Tilbud og priser: <https://www.heidibobjerg.dk/skrivecoach>
Har du spørgsmål? Skriv til:

KONTAKT@HEIDIBOJERG.DK

Inge fik trykt sin
livsfortælling i en flot bog
til familie og venner

*“Jeg mærkede hurtigt en stor
imødekommenhed og
seriøsitet, som gjorde mig tryk
og gav mig lysten til at skrive
min livsfortælling.”*

Skriv til kontakt@heidibobjerg.dk
og få et individuelt tilbud

