

SUNDHED > HELSE

## 6 fordele ved at skrive dagbog

At skrive dagbog kan minde om at meditere, hvis du griber det rigtigt an. Få gode råd fra en skrivecoach, der lover mere glæde og overblik over din hverdag, når du skriver.



Dagens meditative øvelse er at skrive dagbog.  
© Getty Images

AF LILJA SCHERFIG | PUBLICERET D. 04.09.23

MAGASINET  
**Liv**

Du kan sammenligne det at skrive dagbog lidt med at meditere. At skrive dagbog kan give dig en pause, mindske stress, gøre dig mere bevidst og klare din hjerne. Men ligesom du i starten skal guides for at kunne meditere rigtigt, kan du have brug for råd for at komme i gang med at skrive dagbog og gøre det til en fast aktivitet.

Lilja Scherfig er forfatter til bogen *Dagbogsliv – skriv, elsk og vær dig*, og hun kommer herunder med seks forklaringer på, hvad dagbogsskrivning kan give dig og seks råd til at komme i gang.

### 6 grunde til at skrive dagbog

1. Når du skriver dagbog, bearbejder du tanker og følelser. Det giver en fornemmelse af meningsfuldhed, fornyet energi og livsbegejstring.

2. I skriften lærer du at forstå dig selv og dine behov, så du kan træffe bevidste valg og fortage ændringer i dit liv.
3. At skrive dagbog øger dit velbefindende og påvirker dit immunforsvar positivt.
4. Når du skriver dagbog i hånden, aktiverer du de samme områder i hjernen, som når du mediterer.
5. At skrive dagbog gør dig i stand til at give slip på uønskede tanker og handlingsmønstre,
6. Mens du skriver i dagbogen, producerer du færre stresshormoner. Du skaber i stedet hormoner, der giver velvære.

Når du har besluttet dig for at skrive dagbog, handler det om at komme ordentligt i gang – og især om at holde fast i den gode vane. Vi guider dig til en god start.

## 1. Find et godt gemmested

---

"Køb en dagbog, og anskaf dig en god en kuglepen (en hurtig én, for dine tanker er hurtige, og din hånd må ikke bremses). Vælg et godt gemmested til din dagbog. Mange kvinder skriver ikke dagbog, fordi de er bange for, at den bliver læst. Klart nok, det vil være en katastrofe! Din dagbog må ikke læses af andre, din dagbog er dit frirum," siger Lilja Scherfig.

## 2. Gør ritualet hyggeligt

---

"Sørg for at gøre det behageligt og hyggeligt at skrive. Sæt dejlig musik på, tænd et stearinlys, skænk en kop vanilje-te og server lidt mundgodt. Jo mere hygge du forbinder med dagbogsritualet, desto nemmere er det at vende tilbage. Og ligesom med sport, får du den bedste effekt ved at skrive jævnlige."

## 3. Hvordan har du det?

---

"Nu sidder du godt. Her er trygt, roligt, dejligt. Stil dig så spørgsmålet: "Hvordan har du det?" Sæt pennen til papiret og skriv. Skriv, hvordan du har det. Brems ikke dig selv. Bare skriv, ærligt, hvad der falder dig ind. Hvis du synes, dit svar bliver for opremsende, overfladisk, eller tungt, kan du stille andre spørgsmål, som for eksempel: "Hvad glæder jeg mig til i mit liv?" eller "Hvad drømmer jeg om at prøve?," råder Lilja Scherfig.

## 4. Vær ærlig

---

"Prøv at skrive uden at styre processen. Lad ordene komme, lad dem vælte frem, ligesom de gør, når du taler med din bedste veninde. Lad det hele komme ud. Det er okay at lyde selvmedlidende, skuffet, vred, længselsfuld, selvglad. Dagbogen dømmer dig ikke. Den lytter. Skub fornuften og kontrollen i baggrunden, og lad ærligheden, lidenskaben, følelserne træde frem. Mærk effekten. Der sker noget fortryllende."

## 5. Lad dig overraske

---

"Når du skriver, skærper du din opmærksomhed, så du kan leve mere vågent og sprudlende. Inde i dig er der frigjorthed, eventyr og store drømme. Dit venskab med dig selv er et mysterium. Lad dig overraske. At skrive dagbog er en grundforskning af lykken, kærligheden, længslerne ... og alt hvad der rører sig mellem benene."

## 6. Vær kærlig – altid kærlig

---

"Skriv i en tone der er kærlig, konstruktiv og aldrig dømmende. Vær din bedste ven; giv omsorg og støtte, løft dig op, tænd lyset og puf dig selv ud i nye situationer. Tal til dig selv fra dit hjerte, hav medfølelse og

ømhed. Og husk altid at give dig selv ros. Ros giver mod. Mod til at være dig med hud og hår og skumgummilår! Afslut med et hjerte, en blomst eller din underskrift.

Mærk hvad dagbogen gør ved dig – God skrivelyst!"

## **Lilja Scherfig**

---

er forfatter og aktuell med bogen *Dagbogsliv – skriv, elsk og vær dig*. Kapitlerne er levende livsfortællinger, som suppleres af konkrete skriveøvelser. Tilbyder desuden kurser i at bruge dagbogen. Find kurserne på [www.skrivdigglad.dk](http://www.skrivdigglad.dk) eller læs mere på [www.Liljascherfig.dk](http://www.Liljascherfig.dk)



Lilja Scherfig  
© PR