



# **Skriv Positiv Dagbog**

Birgit Månestråle

Brug 1 eller 2 minutter hver dag til at skrive det positive, som du selv har oplevet, i en særlig notesbog kun til Positive Oplevelser, og du vil stille og roligt øge din indre ro, din glæde og din livslyst.

**Skriv Positiv Dagbog**

Birgit Månestråle, 2014

© Birgit Månestråle.

Grafisk design v. Siri Reiter.

Bogen er tilgængelig for alle på

[www.birgitmaanestraale.dk/positiv\\_dagbog](http://www.birgitmaanestraale.dk/positiv_dagbog)

BIRGIT M Å N E S T R Å L E

# Indhold

Du kan ændre dit liv	4
At skrive Positiv Dagbog er for dig	5
Hvad er det at skrive Positiv Dagbog?	6
Skrive, skrive, skrive – hvor længe?	7
En lille stille hemmelighed	8
Sagt om at skrive Positiv Dagbog	9
Ressourcer	10



# Du kan ændre dit liv

På længere sigt kan du ændre dit liv meget ved at fokusere på positive øjeblikke og oplevelser i nuet. At skrive dine positive oplevelser og øjeblikke i en bog, som du kun bruger til positivt fokus, gør noget helt særligt ved dig. Den bedste måde at opleve dette særlige udbytte er at afprøve at skrive Positiv Dagbog hver dag i minimum tre måneder.

Det er godt at tænke positivt. Det er også godt at fokusere på noget positivt. Det er endnu bedre at kombinere tænkning, fokus og at skrive, fordi 'det at skrive' påvirker os ekstra. Vi påvirkes ekstra, fordi vi bruger flere sanser samtidig.

Begynd nu, selv om målet synes meget langt væk. Det kan sammenlignes med at nå et rejsemål. Ude i fremtiden når du frem. For at nå frem må du begynde din rejse. Sådan er det også med at skrive Positiv Dagbog.

Skriv Positiv Dagbog hver dag, hvordan du end har det. Når du har det svært eller føler dig træt, bange, stresset eller opgivende, er det *særligt vigtigt*, at du finder noget positivt at skrive.

De fleste oplever hurtigt mærkbare forandringer som mere energi, smil på læben og en følelse af håb. De, der allerede har det godt, mærker ofte „en svævende glæde“. Hvis du ikke mærker en virkning med det samme, må du give det en chance for at virke på længere sigt.

# At skrive Positiv Dagbog er for dig

At skrive Positiv Dagbog er for dig, der

- har lyst til (indre) eventyr
- er interesseret i at lære dig selv (bedre) at kende
- *vil* have det godt
- ønsker mere glæde og mere lyst til at udforske dit livs muligheder, så du kan gøre (mere af) det, du *gerne* vil.

At skrive Positiv Dagbog giver dig drivkraft dertil.

***Når vi først ved, hvad vi gerne vil,  
får vi energi og inspiration – dertil***



# Hvad er det at skrive Positiv Dagbog?

At skrive Positiv Dagbog er at skrive noget positivt hver dag  
– i 'en bog'.

At skrive Positiv Dagbog som metode, forudsætter, at du skriver  
*hver dag*, indtil du har fundet indre ro og sunde handleimpulser.

Skriv

- i en notesbog, hvori du kun skriver om noget, du synes er positivt
- et bestemt sted i din kalender, på din computer eller i din telefon
- på et særligt stykke papir, hvorpå du tegner smilende ansigter, hjerter, udråbstegn eller et andet symbol, der for dig betyder, at du har oplevet og skrevet noget positivt.

Afprøv det!

Det er nemmere at forstå, hvordan det virker, ved selv at afprøve det, end ved kun at læse om det.

Blot eet menneskes positive fokus har betydning og påvirker helheden, som ringe i vandet.

# Skrive, skrive, skrive – hvor længe?

Når du er nybegynder, skal du skrive Positiv Dagbog *hver dag* i minimum tre måneder – eller mere.

Bliv ved, indtil du – inden i dig – mærker den stille gode følelse af „at have det godt” og til du ved, at du kan det, du gerne vil (samtidig at du kan finde ud af, hvad det er, du gerne vil).

Bliv ved, indtil du når et punkt, hvor du „så let som at knipse med fingrene” kan vende negativt til positivt.

Husk, at det ikke er vigtigt, *hvad* du skriver, men *at* du skriver.

Det kan gøres kort. Måske på under to minutter.

*Du må skrive, lige hvad du vil*, bare det – for dig – er positivt.

***Viljen til at ville  
giver evnen til at kunne***



# En lille stille hemmelighed

Du bliver mere glad og nærværende i dit eget liv, når du hver dag skriver i din Positive Dagbog.

***Lægger du mærke til, hvad du skriver i din Positive Dagbog, finder du måske en nøgle, der kan lukke endnu mere op for det, du gerne vil i dit liv!***





# Sagt om at skrive Positiv Dagbog

- *Jeg øgede min opmærksomhed på at opleve, mens jeg oplevede det.*
- *Jeg var så glad, så glad. Det var som om, jeg slet ikke kunne vente til næste dag for at komme op for at se, hvad det var jeg skulle skrive i min Positive Dagbog.*
- *Jeg har skrevet Positiv Dagbog i flere perioder, og når jeg gør det, „flyver jeg“ af glæde. Det er ubeskriveligt enkelt og virksomt.*
- *Jeg synes, at jeg er blevet ekstra god til at se detaljer, efter at jeg er begyndt at skrive Positiv Dagbog. Det er som at være på udkik efter gode motiver, som jeg kan fotografere. „Dér er 30 svaler på en tråd.“ „Hvor er solnedgangen smuk“ m.m. At lægge mærke til positive oplevelser er en slags fotografisk egenskab, der gør, at jeg SER DET (der er positivt eller smukt).*
- *At skrive Positiv Dagbog har ændret mit livssyn. Jeg er blevet mere positiv, fordi jeg er i en vane med at lægge mærke til de gode oplevelser. Det er noget helt andet end bare at tænke tanker. Når man skriver, skabes der forbindelse til ens sanser (hånd, øjne – og måske ører?), og det giver varige følelser af glæde, hvis man bliver ved. Man husker også de gode ting bedre.*

# Ressourcer

Kom godt i gang med at skrive Positiv Dagbog!

Vælg at lære alene eller sammen med andre.

Læs om aktuelle muligheder her:

[http://www.birgitmaanestraale.dk/positiv\\_dagbog/](http://www.birgitmaanestraale.dk/positiv_dagbog/)

***Handling gi'r forvandling***



[www.birgitmaanestraale.dk](http://www.birgitmaanestraale.dk)



BIRGIT **M Å N E S T R Å L E**