



1. Frigörande skrivande genom poesi

Övning: Sätt en timer på 10 minuter och skriv en dikt utan att tänka på struktur eller rim. Fokusera på de känslor och tankar som dyker upp i ditt medvetande. Efteråt, läs igenom dikten och markera ord eller fraser som sticker ut. Reflektera över varför dessa ord är viktiga och hur de relaterar till din upplevelse.

Syfte: Att låta känslor flöda fritt kan hjälpa till att avlägsna blockeringar och få fram undertryckta känslor.

2. Symbolisk konst

Övning: Skapa en målning eller teckning som symboliserar dina känslor kring en traumatisk händelse. Använd färger, former och symboler för att uttrycka det du har svårt att säga med ord. Reflektera över vad de olika elementen i ditt konstverk representerar för dig.

Syfte: Visuell konst kan fungera som ett alternativt språk för att bearbeta och uttrycka komplexa och smärtsamma känslor.

3. Diktsamling som en resa

Övning: Skapa en serie dikter som beskriver en resa från smärta till helande. Börja med en dikt som uttrycker den initiala chocken eller förlusten, följ upp med en dikt om förnekelse, sedan ilska, och avsluta med en dikt som representerar acceptans eller hopp.

Syfte: Att strukturera sina känslor i en sekventiell ordning kan hjälpa till att få perspektiv på sin resa genom trauman och se potentialen för läkning.

4. Dikt till ditt yngre jag

Övning: Skriv en dikt till dig själv som yngre, kanske vid tiden för den traumatiska händelsen. Vad skulle du vilja säga till ditt yngre jag? Vilka råd eller vilken tröst skulle du ge?

Syfte: Denna övning kan ge insikter i hur du har förändrats över tid och erbjuda ett sätt att vårda och förstå den smärta du kände.

5. Collage av känslor

Övning: Skapa ett collage av bilder, tidningsurklipp, text och andra material som representerar dina känslor kring en traumatisk händelse. Låt det vara en spontan process där du samlar element som talar till dig. När collage är klart, skriv en kort reflektion över vad varje del representerar och hur de relaterar till dina upplevelser.

Syfte: Collage tillåter ett utforskande av känslor på ett konkret och visuellt sätt, vilket kan vara särskilt kraftfullt när ord inte räcker till.

6. "Jag är" dikter "

Övning: Skriv en dikt där varje rad börjar med "Jag är...". Använd denna struktur för att utforska din identitet och dina känslor i relation till din traumatiska upplevelse. Dikten kan spegla både negativa och positiva aspekter.

Syfte: Att sätta ord på vem man är i relation till sin smärta kan ge en känsla av kontroll och självinsikt.

7. Visualisera din smärta

Övning: Föreställ dig din smärta eller trauma som en fysisk plats, ett föremål eller en gestalt. Skapa sedan en bild eller målning av denna visualisering. Reflektera sedan över vad du skapade. Hur ser smärtan ut? Hur interagerar du med den?

Syfte: Genom att ge smärtan en fysisk form kan du börja se den som något utanför dig själv, något du kan observera och kanske till och med förändra.