

Positiv skriving

Positiv skriving eller positiv psykologi handler om å skrive seg inn i positive følelser, stemninger, evner eller personlighetstrekk som man trenger.

Å skrive seg inn i positive følelser er det motsatte av å tømme seg for negative følelser. Å tømme seg for negative følelser er det vi har gjort hittil på kurset. Begge to er viktige og utfyller hverandre. De er som yin og yang. Skriver man begge systematisk over tid, kan man endre personligheten sin.

Noen starter dagen med å fylle seg med positive følelser/evner/stemninger/en personlighet man trenger den dagen. Andre avslutter dagen med å tømme seg for negative følelser. Andre igjen gjør dette helt motsatt. Vi varierer over tid og trenger forskjellige ting, ut fra dagsformen vår og ting vi går gjennom i forskjellige livsfaser.

Positiv skriving: Man kan gjøre det enkelt ved å bare skrive positive stikkord der og da hvis man trenger det, eller man kan skrive en historie om en person som har det man ønsker seg. Ønsker man f.eks. å føle seg sterk, som en steinaldermann/steinalderkvinne, kan man skrive en historie om dette. Eller man kan skrive om minner fra en gang man var sterk. Eller bare skrive stikkord på bussen på vei til jobben. "Jeg er dyktig.". "Jeg er intelligent." "Jeg lar meg ikke psyke ut."

Å gjenta noe 3 ganger har ofte en sterk effekt.

Eksempel: "Jeg er rolig og trygg"

Jeg skyver båten ut fra land. Jeg setter meg ned i båten som siger rolig, stødig og trygt utover vannet. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg.

Båten dupper rolig opp, og rolig ned. Sola skinner ned på meg og gjør meg varm og avslappet. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg.

Jeg er som en katt som ligger og sover avslappet og trygt i sola. Måkene ligger i vannet og sover. Fjellene ligger avslappet rundt oss evig og stødig. Jeg legger meg ned i båten. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg. Jeg er rolig og trygg.