

NARRATIVE ALKEMI™

En guide för dig som vill börja skriva
din berättelse



Välkommen till skrivcoachning hos
Isabellas penna
www.isabellaspenna.com
info@isabellaspenna.com

Narrative alkemi™ innebär självbiografiskt skrivande



“När du skriver sant om ditt liv
förändras inte det som hände –
men din relation till det kan
göra det.”

Introduktion

Det finns en punkt i varje människas liv där något förändras. Ibland är det en kris men det kan också vara en insikt. Även om detta inte syns för andra så vet du. Du känner det i kroppen och i dina tankar. Du kanske känner att du inte riktigt passar in i ditt liv längre ...

Narrativ alkemi™ är processen där personlig erfarenhet förvandlas till en medveten berättelse, och där berättelsen i sin tur kan förvandlas till en ny riktning för dig men också för andra.

Detta är det första steget.

Du är inte här för att skriva en perfekt text eller för att förstå allt, utan snarare för att börja skriva sant. Och på det sättet börjar du närma dig ditt sanna jag – det är den identitet som finns kvar när du har sett igenom dina gamla berättelser.



Vad är Narrativ alkemi™?

Narrativ alkemi™ är en process i tre steg.

Steg 1 – Frigör berättelsen

Från tystnad till sanning.

Det första steget handlar om att sluta hålla berättelsen inom dig. Många av oss bär på upplevelser som aldrig riktigt har fått ta form i ord.

De finns där – i kroppen, i minnet, i våra reaktioner – men de är otydliga, fragmenterade eller tystade. Att frigöra berättelsen betyder att ge det som varit ord. Inte för att förklara eller analysera utan för att låta det som är sant få finnas.

Här skriver du utan filter, utan publik och utan krav på att det ska bli bra.

Det är ofta här du möter det du undvikit och inte velat känna eller uttrycka. Och det är precis därför det är så viktigt. För det som inte får uttryck fortsätter ofta att påverka oss, utan att vi riktigt förstår hur. När du frigör berättelsen börjar du se den. Och det du kan se, kan du också börja förhålla dig till.

Vad är Narrativ alkemi™?

Steg 2 – Förädla berättelsen

Från erfarenhet till mening.

När berättelsen har fått komma ut, börjar nästa steg.

Här handlar det inte längre om att skriva mer, utan snarare om att förstå det du redan har skrivit. Du börjar urskilja mönster och du ser vad som egentligen var viktigt. Du upptäcker vilka tolkningar du gjorde i stunden, och vilka kanske fortfarande bestämmer ditt liv.

Steg 3 – Positionera berättelsen

Från personlig historia till kraft.

I det tredje steget börjar du ta ställning till din berättelse – nu är det lättare att välja hur du relaterar till det. Du frågar inte längre bara: "Vad har jag varit med om?" utan "Vem är jag i relation till det?" och du börjar definiera vad din erfarenhet betyder för dig idag.

Sammanfattning

Narrativ alkemi™ är inte en linjär process och du kan röra dig fram och tillbaka mellan stegen. Men i sin essens handlar det om att gå från att bära en berättelse omedvetet till att förstå den och att kunna välja hur den får forma ditt liv framåt.



Den här guiden handlar om det första steget.

Och det är det viktigaste, för utan råmaterial finns inget att forma.

Steg 1 – Frigör berättelsen

Det här är inte platsen för dramaturgi eller för att vara inspirerande och klok. Det här är platsen för råmaterial och för det som inte blivit sagt. För det som varit för mycket och för det som inte passat någon annanstans. Din uppgift är inte att skriva snyggt utan att skriva obehindrat.

Innan du börjar skriva:

Skapa ett utrymme där du kan vara ostörd en stund.

Stäng av notiser och lägg undan prestation. Du behöver inte känna dig redo, du behöver bara vara villig.

Kom ihåg: Du skriver inte för att bli läst. Du skriver för att få syn på det som redan finns i dig.

Ta ett djupt andetag och kom ihåg



Den här guiden handlar om det första steget.

Och det är det viktigaste, för utan råmaterial finns inget att forma.

Övning: Skriv utan att bli läst

Sätt en timer på 15 minuter.

Skriv utan att pausa, utan att redigera och utan att tänka på hur det låter. Låt handen följa det som vill fram.

Du kan använda dessa frågor som stöd:

- Vad hände – egentligen?
- Vad var det svåraste?
- Vad sa jag till mig själv då?
- Vad vågade jag inte säga högt?
- Vad skämdes jag över?
- Vad längtade jag efter?

Och sedan:

Om ingen någonsin skulle läsa detta – vad mer skulle du skriva?

Fortsätt tills timern ringer.

Upprepa vid varje skrivpass.



Den här guiden handlar om det första steget.

Och det är det viktigaste, för utan råmaterial finns inget att forma.

När det tar emot

Det är vanligt att det tar stopp och att du:

- börjar analysera
- vill skriva "rätt"
- tappar tråden
- eller vill sluta

Om det händer, prova att skriva:

"Det jag egentligen inte vill skriva är..."

Och fortsätt därifrån.

Det du undviker är ofta det som vill bli sett.



Den här guiden handlar om det första steget.

Och det är det viktigaste, för utan råmaterial finns inget att forma.

Fördjupning

När du skrivit klart: Läs igenom din text långsamt, men inte för att bedöma.

Stryk under:

- En mening som känns levande
- En mening som känns obekväm
- En mening som känns viktig

Stanna en stund vid dem.

Och skriv sedan:

Det jag egentligen bär på är...

Låt det vara ofärdigt, motsägelsefullt och framför allt, mänskligt.



Den här guiden handlar om det första steget.

Och det är det viktigaste, för utan råmaterial finns inget att forma.

En viktig påminnelse

Du *är* inte din historia, men din historia har information om:

- vad du har gått igenom
- vad som har format dig
- vad som fortfarande lever i dig

Att *frigöra* berättelsen betyder inte att stanna i det som varit, utan det betyder att du inte längre behöver bära det omedvetet. När du ser det, kan du börja förhålla dig till det på ett nytt sätt.

Nästa steg

När berättelsen är *frigjord* börjar en annan typ av arbete.

Inte att skriva mer, utan att förstå det du redan har skrivit. Att se mönster och att hitta mening. Och, viktigast av allt, att förstå vad din erfarenhet faktiskt har gjort med dig.

Nu händer det jag kallar för narrativ alkemi – en förvandling genom ord.



Min inbjudan till dig

När du är redo att gå vidare till nästa steg – att förädla berättelsen – är du varmt välkommen till Narrativ alkemi™. För dig som vill skriva en bok, eller för dig som vill förstå din berättelse djupare.

Lilla paketet

Arbetsbok med de tre stegen och skrivövningar.

Extramaterial med tips för textens struktur och andra praktiska skrivtips.

→ Du investerar 2125 kr (inkl. moms)

Stora paketet

Arbetsbok med de tre stegen och skrivövningar.

Extramaterial med tips för textens struktur och andra praktiska skrivtips.

60 minuter 1:1 coaching

→ Du investerar 3725 kr (inkl. moms)

Scanna QR-koden eller hör av dig på:
info@isabellaspenna.com

