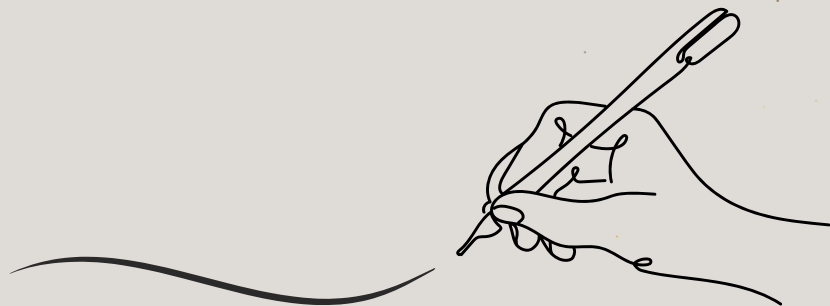




MORNING PAGES

WORKBOOK



*20 block fyllda med hundratals skrivna sidor är jag uppe i nu.
Det har bland annat lett till flytt utomlands, en drömutbildning, Burlesque
och en USA-turné.*

Du som läser det här är modig!

Känns det som att du sitter fast? Som att du har saker du drömmer om men att du liksom inte kommer närmre att uppfylla dom. Eller vet du inte riktigt vad du vill längre? I feel you!

2017 fick jag en upplaga av Julia Camerons The Artist's Way i handen av en ny kollega med orden «Jag tror att du skulle gilla denna!».

Den fick ligga på mitt skrivbord i nästan ett år. Boken var en kurs för att återerövra sin kreativitet och konstnärliga ådra, uppbyggd på 12 veckor och det var jag inte upplagd för just då.

Men lagom till min födelsedag ett år senare så körde jag igång. Och WOW så rätt hon hade haft! Jag grät och skrattade om vartannat och läste nästan varje stycke högt för min sambo och upprepade «precis så, det är ju jag».

Ett av verktygen i boken är att skriva morgonsidor. 3 sidor varje dag direkt på morgonen. Bara låta pennan gå på pappret och skriva precis det som vill komma ut. Den endaste regeln är att det ska göras.

Där på sidorna möter du dig själv. Du får syn på dina tankar, känslor och vad som står på.

Att skriva Morning Pages

Skriv varje morgon! 3 sidor.

Julia Cameron menar att du inte bara ska skriva när det känns enkelt utan också, och framförallt, när det finns ett starkt motstånd till att skriva.

Jag har själv oräkneliga sidor med *“fanfanfan..”* och *“jag vet inte vad jag ska skriva, jag har absolut inte lust..”*. Men de orden leder mig alltid vidare, till att det kommer fram något om varför jag inte har lust och vad det ligger för känslor där under.

Det är där magin sker.

Jag vill så gärna sprida detta mäktiga verktyg till fler. Så därför har jag skapat denna workbook till dig. För att göra det lite enklare.

Varje dag får du en påbörjad mening som du ska fortsätta på.

Tänk inte utan låt bara det som vill komma ut komma.

Med hjälp av morgonsidorna så kan jag lova att det kommer hända stora saker i ditt liv! Du sätter fart på saker. Steg för steg, dag för dag. Plötsligt är du igång och skriver på din första diktbook, söker det där jobbet som du längtat efter, dejtar igen eller packar allt och far ut på äventyr.

Denna workbook är för dig som är helt ny till det här, men även för dig som skrivit länge och behöver en nytändning.

PS. Jag vill också ge en permission slipp till dig som vill sparka bakut nu.

Om du till exempel inte vill göra det på morgonen - gör det någon annan gång under dagen. Vill du inte skriva 3 sidor? Skriv två, eller en. Du kan justera om du känner att du verkligen behöver. Var bara uppmärksam på om det är för att det passar dig bättre eller om du försöker slippa undan.

You do you but **Do it**, helt enkelt.

Lycka till!

1. När jag ser mig runt omkring...



2. Jag skulle inte kunna leva utan...



3. När jag är ledsen vill jag...



4. Ett minne som får mig att bli
varm, glad & lugn är...



S. När jag var liten var jag...



6. Jag skäms när...





7. Du uppsvaktar mig...



8. Jag är tacksam...





10. Om jag skulle leva om en tid
i livet...

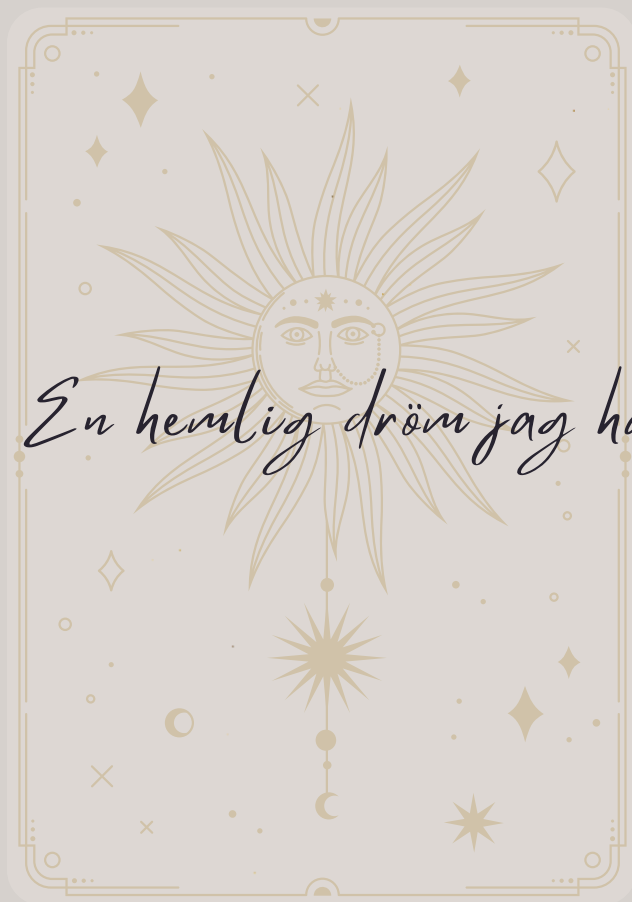




12. Jag njuter som allra mest...



13. En hemlig dröm jag har...



14. Jag ingrar...



15. Det mest värdefulla jag äger...



16. Det var en gång...



17. Jag känner mig som sexigast...



18. Något som alltid får mig att skratta...



19. Jag säger bara
"fy fan, dra åt helvetets helvete"...



20. Jag känner mig som allra
tryggast...



21. Min favoritsmak...



22. Mina viktigaste värderingar...



23. Jag känner mig älskad
när...



24. Min viktigaste person...

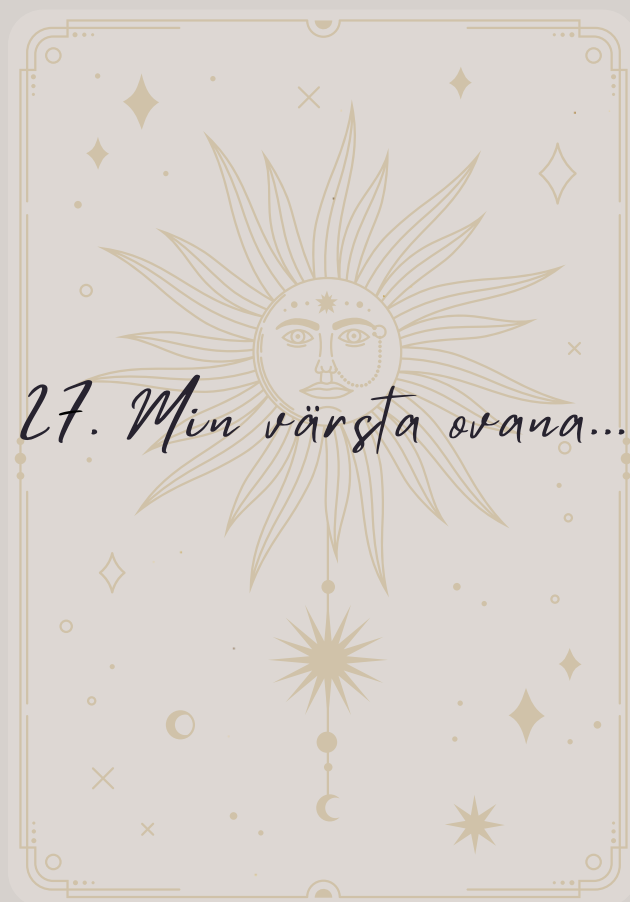


25. Jag kommer ihåg när...



26. Andra skulle nog beskriva
mig...





28. Om jag känner efter riktigt
noga har jag lust att..



29. Jag vill aldrig mer...



30. Imorgon ska jag fortsätta med...



Fina du,

Jag hoppas att denna workbook har gett dig
som nybörjare en bra start med morgonsidor
och dig, som erfaren, en boost i ditt
skrivande!

Och du, fortsätt skriv!

Om du vågar se vad det kan leda till förstås 💕

Tipsar också om att läsa Julia Camerons *The Artist's Way*!

Kram

Sofie Wennerlund



