

1. Hvor du sætter din fod,
drysser frø af de drømme du driver imod.
Ved de veje du finder,
vil man snart plukke minder.
Om du flyver omkring eller står og slår rod,
bli'r der spor af din fod.
2. Når du åbner din hånd,
ser du synlige spor af usynlige bånd.
Du har fat i et stykke
af dit medmen'skes lykke.
Det kan føles som fnug eller veje et ton:
Det er lagt i din hånd.
3. Vil du vugge dit skød,
går du med i en dans som fra skabelsen lød.
Vores fremtid bli'r farvet
af den klang du har arvet.
Det er slægternes rytme der rører dit kød,
sød musik i dit skød.

4. Når du husker at le,
lukker ho'det sig op og gi'r lyset entré.
Vi begriber med latter
hvad fornuft ikke fatter.
Det er li'som et kærtegn fra livets idé
når du vover at le.

5. Du er del af et os.
Der skal mere end én til at elske og slås.
Vil du yde dit bedste
for dig selv og din næste,
må du vælge hver dag mellem tillid og trods:
Er det mig eller os?

6. Fra din tå til din top
er du skabt i et stykke der ikke går op.
Hvad du gi'r på din færd
mangedobles af verden
og la'r tro, håb og kærlighed vokse og nå
fra din top til din tå.

MODUL 2: Litteratur & skrivning



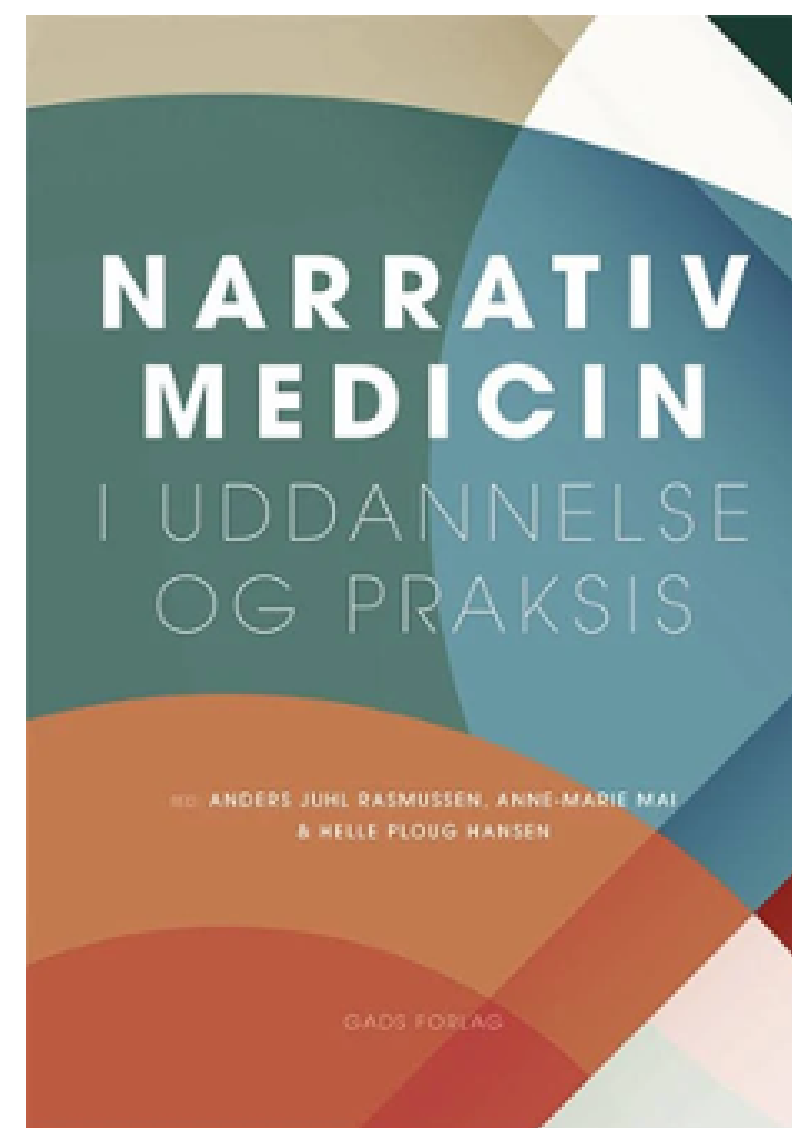
Litteratur som medicin



Skønlitteratur mod depression



Narrativ medicin



Medicinstudiet på SDU



Litteratur som 'social teknologi'

**»'Kultur på recept' lyder
forfærdeligt, jeg ville ikke
bryde mig om, at man fik
ordineret en af mine bøger
som levertran«**

SØREN ULRIK THOMSEN



FORTID

For meget opmærksomhed på fortid kan ende i fortrydelse og depression



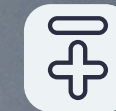
NU (kommentering på nuet)



• Tanker

FREMTID

For meget opmærksomhed på fremtiden kan ende i bekymring og angst



- Krop
- Sanser
- Følelser
- Åndedræt

MINDFULNESS ER DEN BEVIDSTHED, DER OPSTÅR
NÅR OPMÆRKSOMHEDEN MED VILJE HOLDES I NUET
MED EN IKKE-DØMMENDE/IKKE-VURDERENDE
INDSTILLING.

HVORDAN VIRKER OPMÆRKSOMHEDEN?

HVORDAN VIRKER OPMÆRKSOMHEDEN?



HVORDAN VIRKER OPMÆRKSOMHEDEN?



HVORDAN VIRKER OPMÆRKSOMHEDEN?



De onde år

Hvad er en kvinde til, når tiden dræber
de varme øjne og de friske læber,
når kindens bløde runding bliver mager,
og gigten hendes stakkels lemmer plager.
Hvad er en kvinde til, når den hun kyssed
engang mens æbletræets blomster dryssed,
er blevet fed og skaldet under hatten,
og snorker tungt og larmende om natten.
Når årene er gået, år, der ødtes,
med håb, der svandt og nye håb, der fødtes,
når sjælen ikke mer har længelsvinger,
men altid ved, hvad morgendagen bringer.
Vig bort, I onde ånder, der grusomt dræber
de varme øjne og de friske læber, –
kom læbestift og hjælp mig med at lyve,
for jeg vil aldrig være mer end tyve.

De onde år

Hvad er en kvinde til, når tiden dræber
de varme øjne og de friske læber,
når kindens bløde runding bliver mager,
og gigten hendes stakkels lemmer plager.
Hvad er en kvinde til, når den hun kyssed
engang mens æbletræets blomster dryssed,
er blevet fed og skaldet under hatten,
og snorker tungt og larmende om natten.
Når årene er gået, år, der ødtes,
med håb, der svandt og nye håb, der fødtes,
når sjælen ikke mer har længelsvinger,
men altid ved, hvad morgendagen bringer.
Vig bort, I onde ånder, der grusomt dræber
de varme øjne og de friske læber, –
kom læbestift og hjælp mig med at lyve,
for jeg vil aldrig være mer end tyve.

NIVEAU 1: DET KONKRETE NIVEAU

- Hvad sker der?

NIVEAU 2: REAKTIONSNIVEAUET

- Hvordan reagerer du på det der sker?

NIVEAU 3: REFLEKSIONSNIVEAUET/RELATIONSNIVEAUET

- Hvad minder det dig om?
- Hvad får det dig til at tænke på?

VILDE GÆS

Du behøver ikke at være god
Du behøver ikke at gå på dine knæ
hundrede kilometer gennem ørkenen, angrende

Du behøver blot at lade det bløde dyr, som er din krop
elske det den elsker

Del din fortvivlelse og desperation med mig og jeg vil dele min med dig

I mellemtiden fortsætter verden
I mellemtiden bevæger solen og de klare dråber fra regnen sig over landskabet,
over heden og de mørke træer, bjergene og floderne.
I mellemtiden er de vilde gæs, højt oppe i den klare blå luft, igen på vej hjem

Hvem end du er, uanset hvor ensom du er,
så tilbyder verden sig for din horisont og fantasi
kalder på dig som de vilde gæs, skarpt og ophidset
og igen og igen forkyndes din plads i den store sammenhæng
|

VILDE GÆS

Du behøver ikke at være god
Du behøver ikke at gå på dine knæ
hundrede kilometer gennem ørkenen, angrende

Du behøver blot at lade det bløde dyr, som er din krop
elske det den elsker

Del din fortvivlelse og desperation med mig og jeg vil dele min med dig

I mellemtiden fortsætter verden
I mellemtiden bevæger solen og de klare dråber fra regnen sig over landskabet,
over heden og de mørke træer, bjergene og floderne.
I mellemtiden er de vilde gæs, højt oppe i den klare blå luft, igen på vej hjem

Hvem end du er, uanset hvor ensom du er,
så tilbyder verden sig for din horisont og fantasi
kalder på dig som de vilde gæs, skarpt og ophidset
og igen og igen forkyndes din plads i den store sammenhæng

NIVEAU 1: DET KONKRETE NIVEAU

- Hvad sker der?

NIVEAU 2: REAKTIONSNIVEAUET

- Hvordan reagerer du på det der der sker?

NIVEAU 3: REFLEKSIONSNIVEAUET/RELATIONSNIVEAUET

- Hvad minder det dig om?
- Hvad får det dig til at tænke på?

SKRIVEØVELSE

HVAD ER KONSTRUKTIVT FOR MIN HVERDAGSGLÆDE?

HVAD ER UDFORDRENDE FOR MIN HVERDAGSGLÆDE?

www.mind-online.dk/kurser/fff