

# Skriv boken!

4 veckors coaching



Johanna Wistrand

# Skriv boken!

4 veckors coaching



---

Johanna Wistrand

[info@multimanus.se](mailto:info@multimanus.se)  
[www.multimanus.se](http://www.multimanus.se)

© Johanna Wistrand och Multimanus, Göteborg 2008  
ISBN 978-91-976542-8-9

# Innehåll

---

Förord	6
Inledning	7

## VECKA 1

---

Måndag	<i>Tiominutare. Flödesskriva. Skaffa skrivböcker</i>	13
Tisdag	<i>Vad ska jag skriva om? Cynthias stödlista</i>	18
Onsdag	<i>En egen skrivarvrå. Skapa Pavlovs hund</i>	23
Torsdag	<i>Hinder</i>	28
Fredag	<i>Börja där du är. Avliva författarmyterna</i>	36
Helg	<i>Texterna av Nerina Bersán, Emma Krook och Susanne Andersson</i>	42

## VECKA 2

---

Måndag	<i>Din författarröst. Crawl medströms</i>	52
Tisdag	<i>Rädslor</i>	58
Onsdag	<i>Vara good enough. Våga skriva "dåligt"</i>	63
Torsdag	<i>Beskriv din drömbild</i>	67
Fredag	<i>Tänk stort om dig själv. Framtidsplaner</i>	71
Helg	<i>Texter av Carin Norlin, Johanna Gällman och Jane-Helen Berntsson</i>	74

**VECKA 3**

---

<b>Måndag</b>	<i>Schemalägg skrivandet</i>	83
<b>Tisdag</b>	<i>Din inre författarcoach</i>	87
<b>Onsdag</b>	<i>Affirmationer. Tack-lista</i>	93
<b>Torsdag</b>	<i>Att skriva till musik</i>	99
<b>Fredag</b>	<i>Om du kör fast</i>	103
<b>Helg</b>	<i>Texter av Magnus Bengtsson, Katarina Forsberg och Isabelle Olsson</i>	108

**VECKA 4**

---

<b>Måndag</b>	<i>Skaffa stöd: grupper, forum, skrivrum m m</i>	115
<b>Tisdag</b>	<i>Att säga nej</i>	121
<b>Onsdag</b>	<i>Tanka inspiration</i>	125
<b>Torsdag</b>	<i>Eftertanke</i>	129
<b>Fredag</b>	<i>Inspirationsmaterial, böcker om skrivande, skrivarkurser, länkar</i>	133
<b>Helg</b>	<i>Texter av Louise Halvardsson, Camilla Jönsson, Eva Holmqvist och Hans Tillander</i>	142
	<b>Litteratur</b>	154
	<b>Om författaren</b>	156
	<b>Slutord</b>	157

## Förord

**N**är jag skulle skriva den här boken försökte jag se den framför mig i färdig form. En e-bok som man inte kan hålla i handen, det var inte så lätt. Men så fick jag idén att bestämma titel och låta göra omslaget, och plötsligt fanns den där på min hemsida. Alla kunde se den. Så då var det bara att sätta igång och skriva den. Trodde jag ...

För vad hände? Jo, jag hamnade i högpresterarfällan. Jag började tänka på boken som om det handlade om en doktorsavhandling. Jag vågade knappt skriva ett ord. Tills jag insåg att jag måste ju praktisera det som min bok handlar om: att våga skriva, att bara göra det. Att bestämma sig för att vara frimodig. Att skriva på, trots känslor av att inte räkna till, av att vara tråkig, okunnig.

Det har varit en kamp ibland att slutföra den. Att våga knacka ner ett urdåligt (kändes det som) första utkast för att ha något att utgå ifrån. Men någonstans måste man ju börja, eller hur?

Mycket fokus har därför hamnat på detta med modet att skriva. På att stötta och uppmuntra den rädda, ängsliga skribenten. På att kunna härbärgera olika känslor som uppstår under bokskrivandet: känslor av att inte räkna till, av att vara värdelös, av att förhäva sig.

Nu är boken färdig. Och du läser den - min bok. Jag vågade skriva den, jag höll ut. Jag provade olika metoder att fixa det, under tiden.

Och nu, kära vän, är det dags för dig att börja skriva på din bok.

## Inledning

”Skriv boken! 4 veckors coaching” vill hjälpa dig som egentligen inte vågar skriva en bok men samtidigt inte kan släppa drömmen. Om du följer det här programmet kommer du, trots alla känslor av otillräcklighet som kan dyka upp, åtminstone skriva en stund varje dag i fyra veckor.

Det kan vara en roman, en novellsamling, en faktabok, en självbiografi, en inspirationsbok eller något annat. Det är du som bestämmer. Vi kommer inte att fokusera på skrivandets hantverk alls här, utan på processen, på att våga skriva, på att faktiskt skriva.

Målet är att du ska börja på ett första utkast.

Och förhoppningen är att du kommer in i en ny rutin och fortsätter på samma vis att skriva varje dag efter programmet. Du kommer alltså inte att hinna skriva färdigt ett manus att skicka till ett förlag.

För att få den i sådant skick krävs bearbetning, redigering, kanske en person som lektörläser och ger sitt utlåtande och troligen flera omarbetningar.

Vecka fyra, i den här boken, kommer förslag på vart du ska vända dig om du vill utveckla ditt skrivande vidare; hitta skrivnätverk, lektörer, författarcoacher m.m.

Det är nästa steg för att komma närmare möjligheten att bli publicerad. Då är det dags att börja bearbeta råmanuset, det första utkastet. Att redigera, stryka ner, lägga till, få feedback.

Under en månads tid kommer du att få till uppgift att skriva varje dag, om så bara i tio minuter. Jag föreslår att du viker tid på morgonen. Hinner du borsta tänderna, vilket jag antar att du alltid gör och aldrig hoppar över, ja då hinner du också skriva i åtminstone tio minuter.

Under denna korta stund hinner du dessutom oftast inte börja kritisera dig själv. Ribban är låg i och med att det handlar om en kort stund. Och du sätter i gång en process som gör att tankarna under dagen fortsätter att röra vid det du skrivit. Därför är det bra om du även har anteckningsböcker till hands.

Du kanske kan skapa en fil i din dator också så du kan slänga ner några stödord när du är på jobbet.

Ett tips som jag lärt mig från Natalie Goldberg i den inspirerande boken "Skriva med kropp och själ. Befria författaren i dig!" är att använda fula anteckningsböcker. Vackra läderinbundna saker kan göra en hämmad: man vill bara skriva vackert i en sån vacker skrivbok. Hellre då en neutral skrivbok typ sådan man får i grundskolan, eller en gräll sak med Disneymotiv, i alla fall för mig. En skrivbok som gör att jag vågar skriva, hur som helst, vad som helst. Men är det så att du inspireras mer och kommer igång bättre med en vacker bok så ska du självklart skriva i en sådan!

Antalet minuter du ska skriva ökas på lite grann för varje vecka, utom den sista. Jag kallar det för "dagens skrivpensum". Varje vardag kommer du att få fylla i hur länge du skrivit. Du kommer också få träna upp din egen coachande förmåga genom att efter varje skrivpass få klappa dig själv på axeln och skriva ner berömmande ord till dig själv. Där finns också utrymme för att skriva ner tankar och reflexioner runt ditt skrivande.

Det är bra om du inte visar texterna du skriver här för någon. Försök att vänta med bekräftelsen, med behovet av att bli läst och få feedback. Om någon ger respons på det du skrivit så riskerar du att väcka kritikern inom dig.

Försök istället att hantera de känslor som uppstår genom att skriva om dem i processdagboken som jag uppmuntrar dig till att skaffa dessa veckor och genom att läsa i den här boken varje dag som ett stöd.

Dra en gräns runt dina texter och runt ditt skrivande. Tänk på att det är grundmanuset du skriver på, det första utkastet. Låt det växa ifred, utan utomstående kommentarer.

I och med att du läser denna bok så har du tagit första steget till att möta din längtan, och det är bra gjort av dig. Du vill kanske bara nosa lite på det hela, för att så småningom ta tag i det. Bara läsa igenom och inte skriva, inte än? Givetvis kan du göra på det viset.

Eller så har du förnekat din längtan så länge att du inte längre kan hålla behovet att få skapa, att få skriva, ifrån dig. Du måste börja nu.

Varje vardag ges skrivövningar som uppvärmning. Precis som när man värmer upp inför en springrunna. Gör dem gärna innan du sätter dig med din egen text. Då får du igång leklusten och frimodigheten och det kan vara bra för självkänslan. Du kommer också att få övningar som syftar till att stärka din självkänsla i skrivandet.

Räkna med att avsätta en stund varje dag. Du kanske ska göra det under en semester, eller ta tjänstledigt. Eller göra det du hinner under vanliga jobbveckor och sköta skrivandet under helgerna. Utrymme för att komma ikapp under helgerna ges till dig som trots allt inte hinner skriva på vardagarna.

Det bästa är förstås om du sitter en stund, om än så liten, varje dag. Vid större avbrott är det nämligen svårt att komma tillbaka (som när man tränar en sport), att komma in i den skrivande sfären igen.

Vecka

**1**

## Då sätter vi igång!

**D**en här första veckan tänkte jag att du ska få igång vanan att skriva och att du ska skriva utan att väcka någon inre kritiker. Du kommer att få skriva under tidspress. Att ha lite tid att skriva kan förlösa mycket. Du hinner inte vara duktig, hinner inte redigera.

Jag kommer att ge dig en hel del frågor om din vardagssituation. Och första dagen får du fundera en stund på vad du vill att din bok ska handla om, ifall du inte redan vet det. Och du kommer att få skriva utan att tänka, utan att redigera.

Under helgerna får du inga nya övningar. Tanken är att du ska få tid att jobba ifatt det du inte hunnit göra. Du får gärna fortsätta skriva ditt dagliga pensum (tio minuter på morgonen och tio på kvällen denna första vecka). Och sedan kan du luta dig tillbaka och ta del av andra skribenters tips och råd.

# MÅNDAG

*Tiominutare. Flödesskriva. Skaffa skrivböcker.*

## Tiominutare

Idag ska du boka in tio minuters skrivtid till kvällen. Jo det stämmer, det får bli på kvällen denna första dagen på programmet. Från och med imorgon ska du sitta tio minuter på morgonen och skriva, plus tio minuter på kvällen. Använd äggklocka eller timer.

Sitt inte längre. Den första veckan är det meningen att du ska få fart på tankarna, skriva under starkt begränsad tid för att inte falla in i för stora ambitioner som gör att du tröttnar. Och kanske också att väcka en längtan efter att få skriva mer. Så försök stå emot det, nästa vecka ska du få skriva mer!

## Flödesskriva

Ikväll ska du flödesskriva under de tio minuterna jag nämnde här ovan. Imorgon bitti igen i tio minuter och sedan på kvällen skriva på din bok (i tio minuter).

Resterande dagar denna vecka är det flödesskrivning som gäller på morgonen och skriva på ditt bokmanus på kvällarna.

Känner du inte alls för flödesskrivande, så skriv på ditt manus även på morgonen.

Passar inte morgon och kväll så får du givetvis sitta andra stunder under dagen.

## Skaffa skrivböcker

Skaffa gärna redan idag en övningsbok att skriva ner övningarna i.

Jag föreslår också att du har en anteckningsbok som **processdagbok** och dessutom **en bok-i-väskan**. Den kan vara bra att ha om du får idéer medan du står i kassakön på Ica eller i väntrummet på vårdcentralen eller i bussen eller på jobbet.

Som du märker kan det bli mer skrivande än dessa två tio-minutare. Så du *får* faktiskt skriva lite mer än dessa korta stunder. Processdagbok använder jag själv som stöd när jag känner mig frustrerad, arg, uppgiven eller självföraktande när det gäller skrivandet. En bok där jag kan skriva av mig och bearbeta mer eller mindre jobbiga känslor. Använd den också till att skriva om ditt mod och dina framgångar. Här är varje ord du skriver ner värt att skryta över!

När du ändå är igång med att skaffa anteckningsböcker kan du också använda en att ha på nattduksbordet om idéer till ditt manus skulle dyka upp vid tillfällena då du inte sitter och skriver. Och varför inte en på toaletten? Och bredvid din plats vid köksbordet?

Kort och gott: snåla inte på anteckningsböcker!

De första dagarna får du ganska mycket att göra: många frågor att svara på i övningarna, saker att reda ut, saker som hänger ihop med ditt skrivande. Känner du att det blir för mastigt så hoppa över en övning och gör den vid senare tillfälle. Det viktiga är att du mår bra av programmet och känner dig inspirerad. Tycker du att det rusar fram för fort så kan du ta det långsammare. Du kan upprepa varje dag under två dagar, på så vis blir programmet åtta veckor långt.



## Övningar

---

### 1:1:1 Uppvärmning

Sätt på radion och ratta in en kanal som spelar musik. Acceptera vilken låt som helst. Föreställ dig sedan att en man och en kvinna sitter på restaurant och hör denna melodi. Skriv under fyra minuter en scen om vad som händer med restaurangästerna. Skriv helt fritt, det spelar ingen roll om du växlar tempus och sådant mitt i texten. Huvudsaken är att du får igång skrivandet och fantasin, så skriv bara på.

### 1:1:2 Flödesskriv

*Flödesskriv i tio minuter ikväll.*

Ta fram papper och penna eller öppna ett dokument i datorn. Jag tycker inte du ska flödesskriva i en anteckningsbok för jag vill uppmuntra dig till att slänga eller lägga undan texterna från flödesskrivandet.

Sätt timern eller äggklockan på tio minuter. Sedan börjar du med en gång. Skriv bara på. Om du inte vet vad du ska skriva så skriv det. Det kanske låter så här "Jag vet inte vad jag ska skriva, det är så himla svårt fy vad jag är tråkig jag känner mig helt oinspirerad nej nu får jag skärpa mig vad ska jag skriva om då nu hör jag att någon går i trappan och solen lyser, hoppas det blir en fin sommar. Jag längtar till Öland hoppas vi kan åka dit." Acceptera det som faller dig in, associationer, att vara tråkig, och skriv, bara håll pennans bläck flytande så att säga under dessa tio minuter. Strunta i punkt och stor bokstav om du vill. Ingen kommer ändå att läsa dessa sidor, för du ska inte visa dem för någon. Den här övningen är bra för att dels få in rutinen att sitta ner och skriva, och du övar dig också i att stå ut med att skriva även när du inte känner dig inspirerad. Den kan också vara bra att ha senare som uppvärmning inför andra skrivpass. Och du övar dig i att våga skriva, våga skriva om vad

som helst, kanske om ämnen du inte vågat vidröra förut, för du vet ju att ingen kommer att läsa dessa sidor. Det går bra att riva sönder dem och slänga efteråt. Det passar en del människor, man kan uppleva det som väldigt förlösande. Andra vill spara och läsa igenom i efterhand - kanske finns det där ämnen att spinna vidare på? Bara du inte går tillbaka till dem under dessa fyra veckor, om det är så att du sparar dem.

Flödesskrivandet har jag lärt mig från Julia Cameron i hennes bok "Öka din kreativitet - den artistiska vägen". Där kallar hon det för morgonsidor.



## Tips

---

Bestäm dig redan nu för vilken tid du ska skriva imorgon bitti och var du ska sitta. Du kan förbereda det hela genom att lägga fram papper och penna, skrivbok eller datorn på skrivstället du bestämt dig för, om det är så att du tänker skriva hemma. Ska du skriva utanför hemmet kan du förbereda dig mentalt genom att se framför dig hur du sitter på en viss plats (på jobbet eller bussen eller tåget eller i tunnelbanan eller i bilen som du parkerat någonstans eller var det nu är). Föreställ dig att pennan nästan flyger fram, att du mår bra och accepterar allt som dyker upp i ditt huvud. Föreställ dig att du fortsätter att skriva även om det är ljud och rörelse omkring dig.

*"If Tolstoy had sat down and said 'Today I am going to write world literature', he would have slumped over his desk paralyzed with fear."* Jerrold Mundis



## Beröm

---

Fyll i här varje dag och beröm dig själv med några ord. Du kan använda samma slags beröm varje gång - bara du gör det, även om det känns fånigt.

Skrivit idag: ..... minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TISDAG

*Vad ska jag skriva om? Cynthias stödlista.*

Nu är du inne på dag två. Och nu på morgonen ska du flödeskriva i tio minuter igen.

Ikväll kommer du att få skriva i ytterligare tio minuter och då på ditt manus.

Är det så att du tycker att det känns som bra uppvärmning, detta att flödesskriva, så kan du göra det på kvällen också, i t ex fem minuter, innan tiominuterspasset med manuset tar vid.

En idé för dig som vill sätta tänderna i manuset redan på morgonen och inte flödesskriva är att skriva *som om det vore* flödesskrivning. Skriva på från första till sista meningen under dessa tio minuter utan att lyfta pennan. Det kan vara ren text, inledningen på boken, innehållsförteckning eller baksidestext till boken eller första stycket på din roman.

Tänk på att den första meningen du skriver på i ditt manus, den allra första meningen, inte behöver vara genialisk på något vis. Den behöver inte vara intresseväckande eller spännande. Den får gärna var tråkig, intetsägande eller konstig. Faktum är att det är bättre om du startar med något intetsägande. Då sänker du redan ribban från början, du signalerar till dig själv att du inte behöver prestera på topp, och det är viktigt.

Och det vet du väl, att när man i ett senare skede redigerar ett manus så ändrar man ofta på början. Det senare skedet tar vid

när du skrivit ihop hela råversionen, eller om du hellre kallar det det första utkastet.



## Övningar

---

### 1:2:1 Uppvärmning

Ta fram en bok ur bokhyllan. Läs de första två meningarna, sedan fortsätter du att skriva fritt efter dessa i fem minuter.

### 1:2:2 Bestäm dig för vad boken ska handla om

Om du inte vet vad din bok ska handla om så ska du bestämma dig för det nu, inför kvällens skrivstund på tio minuter.

Inte helt lätt, kanske? Känns det omöjligt så ta några veckor till att fundera på det och återuppta sedan programmet när du bestämt dig. Eller så väljer du bara ett ämne, även om det inte känns klockrent för dig, och skriver enligt det under fyra veckor, som en övning i sig, inför boken du senare vill skriva.

Sätt timern eller äggklockan på exakt sju minuter och bestäm dig för ett ämne under den tiden. Har du fortfarande inte kommit på något så skriv snabbt ner en lista med olika förslag på ämnen du tycker känns intressanta. Om det handlar om en roman kan du skriva ner vad du tycker att den ska handla om. Du kan t ex skriva:

”Det handlar om en kvinna och en man som ger sig ut på en långresa och där inser att de inte älskar varandra utan hon stannar kvar i Thailand och inleder ett förhållande med en thailändare medan han åker hem till Sverige där han förolyckas, och då inser hon att det var honom hon älskade.” Jag spånade fritt här, och det var roligt. Kanske du kan pröva det du också när du skriver ner dina förslag på en lista.

Sedan bestämmer du dig för ett av förslagen. Kan du inte det så blunda och för fingret över pappret och ta det förslag där fingret hamnar.

Du kanske har fler idéer på böcker du vill skriva och har svårt att välja. Då föreslår jag att du tar det som ger dig mest känsla av pirr och förväntan. Idén du är mest kär i så att säga. Den som ger dig mest "chi" (livsenergi). Har du några idéer som känns som böcker du borde skriva men egentligen inte känner glädje inför då tycker jag du ska skrota dem helt. Vadå borde? Livet är för kort för sådant.

### **1:2:3 Gör Cynthias lista**

För att skapa materialmässigt stöd under fyra veckor av dagligt skrivande så har jag här ett förslag som jag har hittat i amerikanska författarcoachen Cynthia Morris e-bok "Unleash Your Writing".

Börja med att skriva en lista på ämnen, händelser m m som du vill ha med i din bok.

Skriv ner femtio saker, i en datafil eller längst bak i din anteckningsbok. Det stämmer att det ska vara hela femtio förslag.

Om du tänker skriva på ett filmmanus, en pjäs eller en roman så kan du skriva ner karaktärer (uppdiktade personer), speciella ting, händelser och scener. En egen rad för varje sak.

Om du skriver på en berättelse som grundar sig på ditt liv, kan du skriva ner scener, folk, ställen, särskilda händelser, mat. Alla detaljer är intressanta nog att få plats på listan! Glöm inte: femtio saker.

Om du tänker skriva en essäsamling eller en artikelsamling: lista tankar, saker, ämnen som gör dig arg eller entusiastisk eller som du retar dig på.

Vill du skriva en faktabok, självhjälpsbok eller inspirationsbok så lista olika ämnen och saker du kan ta upp i samband med ditt ämne, personer som du vet relaterar till det, olika "fall" etc.

Var gärna detaljerad. Då blir det lättare. Och gärna specifika detaljer. Om du vill skriva om en midsommarafton, välj då saker som sticker ut lite, saker som t ex ett maskätet äpple, en stång som trillade, en oväntad romans. Saker som sätter igång din fantasi lättare.

Den här listan med förslag kan du alltid återvända till när idéerna och fantasin börjar tryta. Då kan du plocka upp förslagen i olika ordning eller beta av dem i den ordning de står på listan.



## Dagens skrivpensum

---

Ikväll ska du äntligen få börja skriva på ditt manus. Men bara i tio minuter, kom ihåg det.

*”Om vi alltid försöker vara mer och annorlunda än vi är, då försvagas kraften hos det vi faktiskt är. Och följden blir att även vår konst förlorar sin kraft.”* Julia Cameron



## Beröm

---

Skrivit idag: ..... minuter

Beröm:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....