

Poetisk og sanselig hyldest til livet, kreativiteten og dagbogsskrivningen

Lilja Scherfig: Dagbogsliv – Skriv, elsk og vær dig!

"Vil du opleve flere lykkesus? Grine mere? Få mere omsorg fra andre. Have mere empati og indre ro?"

Det hele er muligt, når du skriver dagbog, pointen er nemlig: At tage magten tilbage til dig selv!"
Sådan skriver forfatter Lilja Scherfig i sin nye udgivelse *Dagbogsliv - Skriv, elsk og vær dig!*.

Dagbogsliv - Skriv, elsk og vær dig! er en hyldest til livets øjeblikke og et opråb om at slippe pligterne og de praktiske gøremål for en stund til fordel for selvomsorg og nærhed. Her fortæller forfatter Lilja Scherfig med ærlige og poetiske erindringer om et levet liv og dagbogsskrivningens potentiale til at få mere kreativitet og lidenskab ind i hverdagen.

Kapitlerne er levende og stemningsfulde hverdags- og livsfortællinger, som suppleres med konkrete skriveøvelser, der opfordrer læseren til at mærke livet med hele kroppen. Lilja Scherfig illustrerer, hvordan dagbogen kan fungere som et dagligt åndehul, hvor der kan komme ro på tankerne, og hvor man kommer sig selv i møde. Ved dagligt at føre dagbog i blot ti minutter skabes tid og rum til at bearbejde hverdagens indtryk og oplevelser og mærke efter, hvad der føles godt og rigtigt.

Om dagbogsskrivningens særlige potentiale skriver Lilja Scherfig:

"Dagbogen er blevet mit skriftrum, min kirke, mit frirum, stedet hvor jeg kan være *mig*. Herfra kan jeg favne og finpudse mine drømme, pudse min næse, ranke min ryg... og gå ud og tage del i det summende virvar af liv, jeg elsker." Uddrag fra *Dagbogsliv - Skriv, elsk og vær dig!*

Lilja Scherfig er børnebogsforfatter. Hun skriver magiske og moderne eventyr om kærlighed, venskab og svære relationer i en direkte og humoristisk tone.

Flere af Liljas bøger er af anmelderne blevet udråbt til klassikere og ikoniske værker, og har vundet flere priser.

Dagbogsliv - Skriv, elsk og vær dig! er hendes første bog til voksne.

Lilja Scherfig:

Dagbogsliv - Skriv, elsk og vær dig!

320 sider

Forlagets pris: 279,95 kr.