

Trin for trin - vejledning

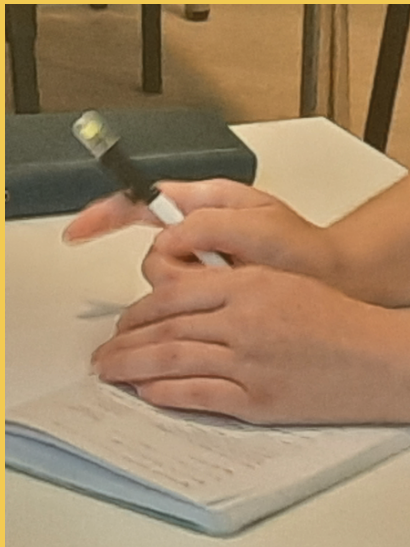
- Jeg vil anbefale dig, at du først sætter dig ned og brainstormer på alle de historier, erfaringer, forklaringer, guldkorn og gode råd, som du kan komme på fra de fire områder af dit levede liv; Barndommen, ungdommen, voksenlivet og seniorlivet.
- Dernæst så gå ind på linket herunder, på et tidspunkt hvor du har en halv times tid. Sæt dig eller læg dig et behageligt sted, læg blyant og papir ved siden af dig, og start lydoptagelsen. Følg anvisningerne og forestil dig alt det, som du bliver bedst om. Når du kommer tilbage fra turen i din underbevidsthed, så skriv alt ned, som du kan huske.

Fortsettelse næste side >>>

[Link til lydoptagelsen](#)



Trin for trin - vejledning



- Se på din brainstorm, og de input som du fik på turen i din underbevidsthed, og formuler spørgsmål. Skriv spørgsmålene på en sådan måde, at det vil få dig til at fortælle de historier, som du har udvalgt.
- Du skal have ca. 5 - 10 spørgsmål til hver livs-epoke, alt efter hvor mange videoer du føler, at du har lyst til at lave.
- Mangler du spørgsmål, kan du tage og vælge nogle af de forslåede spørgsmål her i guiden, eller lade dig inspirere af dem.
- Når du skal i gang med video optagelserne, vil jeg råde dig til, at de ikke blive mere end 3 - 5 minutter lange.
- Hvis du kan, så find en ven, ægtefælle, barn eller barnebarn, der kan stille dig spørgsmålene. Det er altid lettest at fortælle, når man bliver spurgt. Er du bare dig selv, kan det også lade sig gøre, så skal man bare være en smule kreativ, og sætte en dukke, bamse eller et billede op bag kameraet på telefonen, så du har en at tale til og fokusere dit blik på.