

~

ILMAINEN TEHTÄVÄSIVU · SKRIVLIV

7

kirjoitusterapiaharjoitusta *tulostettavaksi*

Seitsemän valmista harjoitusta, joissa on tilaa kirjoittaa suoraan sivulle. Tulosta koko vihko tai yksi sivu kerrallaan. Tarvitset vain kynän ja kaksikymmentä rauhallista minuuttia — ei oikein, ei väärin, eikä kukaan lue sitä paitsi sinä.

7

HARJOITUSTA

A4

TULOSETTAVA

5-20

MIN PER HARJOITUS



NÄMÄ OLIVAT 7. NIITÄ ON 30 LISÄÄ.

Haluatko koko *matkan*?

Nämä seitsemän harjoitusta ovat maistiainen.

Kirjoitusterapiapäiväkirja vie sinut 30 päivittäisen harjoituksen, Pennebakerin 4-päivän-protokollan ja Kaamosmoduulin läpi — ohjattu 8 viikon matka 141 sivulla. Oikea harjoitus, oikea päivä, oikea järjestys. Sinun ei tarvitse koskaan miettiä mitä kirjoittaa.

[Tutustu Kirjoitusterapiapäiväkirjaan →](#)

- 141 sivua — print + digitaalinen iPad
- Välitön lataus · 30 päivän palautusoikeus
- Tieteellisesti perusteltu kirjoitusterapia, kokonaan suomeksi