



GRATIS ARBEIDSARK · SKRIVLIV

# 7 skriveterapi-øvelser å skrive ut

Sju ferdige øvelser med plass til å skrive direkte på siden. Skriv ut hele heftet, eller én side om gangen. Alt du trenger er en penn og tjue rolige minutter — ikke noe riktig, ikke noe galt, ingen som leser det utenom deg.

7

ØVELSER

A4

UTSKRIVBART

5-20

MIN PER ØVELSE

SKRIVLIV.COM · SKRIVETERAPIDAGBOK

















DETTE VAR 7. DET FINNES 30 TIL.

## Vil du ha hele *reisen*?

Disse sju øvelsene er en smakebit. Skriveterapidagbok tar deg gjennom 30 daglige øvelser, Pennebakers 4-dagers-protokoll og Mørketid-modulen — en guidet 8-ukers reise på 141 sider. Riktig øvelse, riktig dag, riktig rekkefølge. Du trenger aldri å lure på hva du skal skrive.

Oppdag Skriveterapidagbok →

- 141 sider — print + digital iPad
- Direkte nedlasting · 30 dagers åpent kjøp
- Vitenskapelig forankret skriveterapi, helt på norsk