



GRATIS ARBETSBLAD · SKRIVLIV

# 7 skrivterapi-övningar *att skriva ut*

Sju färdiga övningar med plats att skriva direkt på sidan. Skriv ut hela häftet, eller en sida i taget. Allt du behöver är en penna och tjugo lugna minuter — inget rätt, inget fel, ingen som läser det utom du.

7

ÖVNINGAR

A4

UTSKRIVBART

5-20

MIN PER ÖVNING

SKRIVLIV.COM · SKRIVTERAPIDAGBOK

















DET HÄR VAR 7. DET FINNS 30 TILL.

## Vill du ha hela *resan*?

De här sju övningarna är en smakbit. Skrivterapidagbok tar dig genom 30 dagliga övningar, Pennebakers 4-dagars-protokoll och Mörkertid-modulen — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor. Rätt övning, rätt dag, rätt ordning. Du behöver aldrig undra vad du ska skriva.

Upptäck Skrivterapidagbok →

- 141 sidor — print + digital iPad
- Direkt nedladdning · 30 dagars öppet köp
- Vetenskapligt grundad skrivterapi, helt på svenska