



GRATIS MAL · SKRIVLIV

Brev til mitt *ynigre jeg*

En mal å skrive ut og fylle inn for hånd. Å skrive til den du en gang var, er en av de mest helbredende skriveøvelsene som finnes — det aktiverer de samme delene av hjernen som trøst fra en nær venn. Her får du hjelp hele veien: først refleksjon, så selve brevet.

- 1** Velg en alder da noe var vanskelig
- 2** Svar på refleksjonsspørsmålene
- 3** Skriv brevet — si det hen trengte å høre

SKRIVLIV.COM · SKRIVETERAPIDAGBOK

Finn tilbake til den du var

Ta noen minutter her først. Svarene trenger ikke å være fullstendige — de er bare til for å vekke minnet og følelsen før du begynner på selve brevet.

Hvilken alder skriver du til? Hva skjedde i livet ditt da?

Hva var vanskeligst for denne personen — og hva bar hen alene?

Hva trengte hen å høre da, som ingen sa?

Hva vet du i dag som ville ha beroliget hen?



DETTE VAR ETT BREV. DET FINNES FLERE Å SKRIVE.

Fortsett reisen *innover*

Brevet til ditt yngre jeg er en av øvelsene i Skriveterapidagbok — en guidet 8-ukers reise på 141 sider. Den inneholder også brev til ditt fremtidige jeg, Pennebakers 4-dagers-protokoll, 30 daglige øvelser og Mørketid-modulen. Riktig øvelse, riktig dag, riktig rekkefølge.

[Oppdag Skriveterapidagbok →](#)

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