



GRATIS MALL · SKRIVLIV

Brev till mitt *ynigre jag*

En mall att skriva ut och fylla i för hand. Att skriva till den du en gång var är en av de mest läkande skrivövningarna som finns — det aktiverar samma delar av hjärnan som tröst från en nära vän. Här får du hjälp hela vägen: först reflektion, sedan själva brevet.

- 1** Välj en ålder då något var svårt
- 2** Svara på reflektionsfrågorna
- 3** Skriv brevet — säg det hen behövde höra

SKRIVLIV.COM · SKRIVTERAPIDAGBOK

Hitta tillbaka till den du var

Ta några minuter här först. Svaren behöver inte vara fullständiga — de är bara till för att väcka minnet och känslan innan du börjar på själva brevet.

Vilken ålder skriver du till? Vad hände i ditt liv då?

Vad var svårast för den här personen — och vad bar hen ensam?

Vad behövde hen höra då, som ingen sa?

Vad vet du idag som hade lugnat hen?



DET HÄR VAR ETT BREV. DET FINNS FLER ATT SKRIVA.

Fortsätt resan *inåt*

Brevet till ditt yngre jag är en av övningarna i Skrivterapidagbok — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor. Den innehåller också brev till ditt framtida jag, Pennebakers 4-dagars-protokoll, 30 dagliga övningar och Mörkertid-modulen. Rätt övning, rätt dag, rätt ordning.

Upptäck Skrivterapidagbok →

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