



ILMAINEN MALLI · SKRIVLIV

Kirje

nuoremmalle minälleni

Tulostettava malli, jonka täytät käsin. Kirjeen kirjoittaminen sille, joka joskus olit, on yksi parantavimmista kirjoitusharjoituksista — se aktivoi samat aivojen osat kuin läheisen ystävän lohdutus. Tässä saat apua koko matkan: ensin pohdinta, sitten itse kirje.

- 1** Valitse ikä, jolloin jokin oli vaikeaa
- 2** Vastaa pohdintakysymyksiin
- 3** Kirjoita kirje — sano se, mitä hän tarvitsi kuulla

SKRIVLIV.COM · KIRJOITUSTERAPIAPÄIVÄKIRJA

Löydä takaisin siihen, joka olit

Ota tähän ensin muutama minuutti. Vastausten ei tarvitse olla täydellisiä — ne ovat vain herättämässä muiston ja tunteen ennen kuin aloitat itse kirjeen.

Mille iälle kirjoitat? Mitä elämässäsi tapahtui silloin?

Mikä oli vaikeinta tälle henkilölle — ja mitä hän kantoi yksin?

Mitä hän tarvitsi kuulla silloin, mitä kukaan ei sanonut?

Mitä tiedät tänään, mikä olisi rauhoittanut häntä?



TÄMÄ OLI YKSI KIRJE. NIITÄ ON LISÄÄ KIRJOITETTAVANA.

Jatka matkaa *sisäänpäin*

Kirje nuoremmalle minällesi on yksi Kirjoitusterapiapäiväkirjan harjoituksista — ohjattu 8 viikon matka, 141 sivua. Se sisältää myös kirjeen tulevalle minällesi, Pennebakerin 4 päivän protokollan, 30 päivittäistä harjoitusta ja Pimeä aika -moduulin. Oikea harjoitus, oikea päivä, oikea järjestys.

[Tutustu Kirjoitusterapiapäiväkirjaan →](#)

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