



ILMAISET TULOSTETTAVAT PÄIVÄKIRJAPOHJAT · SKRIVLIV

Päiväkirjapohja

4 pohjaa tulostettavaksi

Neljä tulostettavaa päiväkirjapohjaa A4-koossa — yksi jokaiseen tapaan, jolla sinun tarvitsee kirjoittaa. Tulosta haluamasi niin monta kertaa kuin haluat. Ei kommervenkejä, ei tilausta.

- 1** Päivän sivu — päivän ajatuksille
- 2** Kiitollisuussivu — katseen kääntämiseen
- 3** Mieliala & viikko — kuvioden näkemiseen
- 4** Vapaa kirjoitussivu — sille, mikä haluaa ulos

SKRIVLIV.COM · KIRJOITUSTERAPIAPÄIVÄKIRJA

Näin käytät pohjia

Neljä pohjaa on tehty sekoitettaviksi ja uudelleenkäytettäviksi. Sinun ei tarvitse tehdä kaikkia – valitse se, joka sopii päivään. Kolme asiaa, jotka on hyvä tietää:

1

Tulosta vain ne pohjat, jotka haluat

Haluatko kirjoittaa joka päivä? Tulosta useita kopioita päivän sivusta. Haluatko seurata mielialaa? Tulosta mieliala- ja viikkosivu. Sinä päätät.

2

Käytä niitä uudelleen niin monta kertaa kuin haluat

Pohjia ei ole päivätty – tulosta ne uudelleen, kun olet täyttänyt yhden. Kokoa ne kansioon, niin rakennat oman päiväkirjasi sivu sivulta.

3

Kirjoita käsin, muokkaamatta

Varaa 10–15 minuuttia. Oikeinkirjoituksella ja muotoiluilla ei ole väliä – tämä on vain sinua varten. Anna kynän tehdä työ.

Jos jokin tuntuu liian raskaalta: pidä tauko. Pohjat ovat hyvinvoinnin väline, eivät hoitoa. Jos voit henkisesti huonosti – ota yhteyttä Mielenterveystaloon tai omaan terveyskeskukseesi.

Kiitollisuussivu

PÄIVÄMÄÄRÄ: _____

Viisi asiaa, joista olen tänään kiitollinen – *suurta tai pientä*

1

2

3

4

5

Yksi ihminen, josta olen kiitollinen – ja miksi

Jokin pieni, joka teki päivästä kevyemmän

Mieliala & viikko

VIIKKO: _____

Viikon mieliala – täytä yksi ympyrä per päivä

Maanantai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Tiistai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Keskiviikko	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Torstai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Perjantai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Lauantai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____
Sunnuntai	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____

Viikon kohokohta

Viikon haaste

Jokin, jonka otan mukaan ensi viikkoon



NELJÄ POHJAA ON HYVÄ ALKU. KUVITTELE KOKONAINEN MENETELMÄ.

Irrallisia sivuja — vai *matka*?

Nämä neljä pohjaa ovat itsenäisiä sivuja. Kirjoitusterapiapäiväkirja sitoo ne yhteen menetelmäksi — ohjattu 8 viikon matka, 141 sivua, jossa on Pennebakerin 4 päivän protokolla, 30 päivittäistä harjoitusta, kirjeet nuoremmalle ja tulevalle minällesi sekä Pimeä aika -moduuli.

Oikea harjoitus, oikea päivä, oikea järjestys — tulostettava ja digitaalinen.

[Tutustu Kirjoitusterapiapäiväkirjaan →](#)

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