

~

GRATIS DAGBOK ATT SKRIVA UT · SKRIVLIV

Terapeutisk dagbok

5 dagar att börja

En enkel terapeutisk dagbok att skriva ut hemma. Fem dagar, fem sidor — varje dag en fråga som hjälper dig att sätta ord på det du bär. Inget krångel: skriv ut, ta en penna, börja ikväll.

1

2

3

4

5

SKRIVLIV.COM · SKRIVTERAPIDAGBOK

Så använder du dagboken

Den här dagboken är gjord för att vara lätt att komma igång med. Du behöver inte göra rätt — du behöver bara börja. Tre saker att veta:

1

Skriv ut alla sidor i A4

Skriv ut dag 1–5 på vanligt papper. Häfta ihop dem eller lägg dem i en pärm — då blir det en liten bok du kan återkomma till.

2

Sätt av 10–15 minuter, en gång om dagen

Helst samma tid varje dag — morgon eller kväll. Skriv för hand, utan att tänka på stavning eller hur det låter. Det ingen ska läsa.

3

Följ dagens fråga — men låt pennan leda

Varje sida har en fråga att utgå från. Svävar du iväg åt ett annat håll: följ med. Det är ofta där det viktiga finns.

Om något känns för tungt: ta en paus. Den här dagboken är ett verktyg för välbefinnande, inte vård. Mår du psykiskt dåligt — kontakta 1177 eller din vårdcentral.



DU SKREV I FEM DAGAR. TÄNK VAD ÅTTA VECKOR KAN GÖRA.

Fortsätt med hela *resan*

Den här dagboken var en smakbit. Skrivterapidagbok är hela metoden — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor med Pennebakers 4-dagars-protokoll, 30 dagliga övningar, brev till ditt yngre och framtida jag och Mörkertid-modulen. Rätt övning, rätt dag, rätt ordning — utskrivbar och digital.

[Upptäck Skrivterapidagbok →](#)

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