



GRATIS DAGBOK TIL UTSKRIFT · SKRIVLIV

# Terapeutisk dagbok

## *5 dager å begynne*

En enkel terapeutisk dagbok du skriver ut hjemme. Fem dager, fem sider — hver dag ett spørsmål som hjelper deg å sette ord på det du bærer. Ikke noe styr: skriv ut, ta en penn, begynn i kveld.

1

2

3

4

5

SKRIVLIV.COM · SKRIVETERAPIDAGBOK

# Slik bruker du dagboken

Denne dagboken er laget for å være lett å komme i gang med. Du trenger ikke gjøre det riktig — du trenger bare å begynne. Tre ting å vite:

1

## Skriv ut alle sidene i A4

Skriv ut dag 1–5 på vanlig papir. Stift dem sammen eller legg dem i en perm — da blir det en liten bok du kan komme tilbake til.

2

## Sett av 10–15 minutter, én gang om dagen

Helst samme tid hver dag — morgen eller kveld. Skriv for hånd, uten å tenke på staving eller hvordan det høres ut. Ingen skal lese det.

3

## Følg dagens spørsmål — men la pennen lede

Hver side har et spørsmål å ta utgangspunkt i. Sklir du av sted i en annen retning: bli med. Det er ofte der det viktige ligger.

**Om noe kjennes for tungt:** ta en pause. Denne dagboken er et verktøy for velvære, ikke helsehjelp. Har du det psykisk vanskelig — kontakt Helsenorge eller fastlegen din.













DU SKREV I FEM DAGER. TENK HVA ÅTTE UKER KAN GJØRE.

## Fortsett med hele *reisen*

Denne dagboken var en smakebit. Skriveterapidagbok er hele metoden — en guidet 8-ukers reise på 141 sider med Pennebakers 4-dagers-protokoll, 30 daglige øvelser, brev til ditt yngre og fremtidige jeg og Mørketid-modulen. Riktig øvelse, riktig dag, riktig rekkefølge — til utskrift og digital.

Oppdag Skriveterapidagbok →

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