

~

ILMAINEN TULOSTETTAVA PÄIVÄKIRJA · SKRIVLIV

Terapeuttinen päiväkirja

5 päivää alkuun

Yksinkertainen terapeuttinen päiväkirja, jonka tulostat kotona. Viisi päivää, viisi sivua — joka päivä kysymys, joka auttaa sinua sanoittamaan sen, mitä kannat. Ei kommervenkejä: tulosta, ota kynä, aloita tänä iltana.

1

2

3

4

5

SKRIVLIV.COM · KIRJOITUSTERAPIAPÄIVÄKIRJA

Näin käytät päiväkirjaa

Tämä päiväkirja on tehty helpoksi aloittaa. Sinun ei tarvitse tehdä oikein — sinun tarvitsee vain aloittaa. Kolme asiaa, jotka on hyvä tietää:

1

Tulosta kaikki sivut A4-koossa

Tulosta päivät 1–5 tavalliselle paperille. Nido ne yhteen tai laita kansioon — niin syntyy pieni kirja, johon voit palata.

2

Varaa 10–15 minuuttia, kerran päivässä

Mieluiten samaan aikaan joka päivä — aamulla tai illalla. Kirjoita käsin, miettimättä oikeinkirjoitusta tai miltä se kuulostaa. Kukaan ei lue sitä.

3

Seuraa päivän kysymystä — mutta anna kynän johtaa

Joka sivulla on kysymys, josta lähteä liikkeelle. Jos ajaudut toiseen suuntaan: seuraa mukana. Usein juuri sieltä löytyy tärkeä.

Jos jokin tuntuu liian raskaalta: pidä tauko. Tämä päiväkirja on hyvinvoinnin väline, ei hoitoa. Jos voit henkisesti huonosti — ota yhteyttä Mielenterveystaloon tai omaan terveyskeskukseesi.



KIRJOITIT VIISI PÄIVÄÄ. AJATTELE, MITÄ KAHDEKSAN VIIKKOA VOI
SAADA AIKAAN.

Jatka koko *matkaa*

Tämä päiväkirja oli maistainen. Kirjoitusterapiapäiväkirja on koko menetelmä — 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