~

GRATIS MAL · SKRIVLIV

Brev til mitt *fremtidige jeg*

En mal til å skrive ut og fylle ut for hånd. Å skrive til den du er i ferd med å bli setter ord på håp, retning og hva du vil bære med deg. Det forskyver perspektivet — fra det som tynger i dag til det du beveger deg mot. Her får du hjelp hele veien: først refleksjon, så selve brevet.

1 Velg hvor langt frem du skriver — et halvår, et år, fem år

2 Svar på refleksjonsspørsmålene

3 Skriv brevet — si det ditt fremtidige jeg trenger å høre

STEG 1 · FØR DU SKRIVER

Fem spørsmål som åpner blikket fremover

Ta noen minutter her først. Svarene trenger ikke være fullstendige — de er til for å vekke retningen og følelsen før du begynner på selve brevet.

Hvem skriver du til — ditt jeg om hvor lenge, og hvor håper du at hen er da?

Hva i livet ditt i dag vil du at ditt fremtidige jeg skal huske — eller ha sluppet taket i?

Hva er du redd for at har gått tapt? Og hva håper du har vokst?

Hva trenger ditt fremtidige jeg å høre fra deg — oppmuntring, en påminnelse, et løfte?

Hva er du mest takknemlig for i livet ditt akkurat nå, som du vil at hen ikke skal glemme?

Kjære fremtidige jeg, om _____ —

Med håp, fra den du var.

Navn: _____

Dagens dato: _____

Åpnes: _____

~

DETTE VAR ETT BREV. DET FINNES FLERE Å SKRIVE.

Fortsett reisen *fremover*

Brevet til ditt fremtidige jeg er en av øvelsene i Skriveterapidagbok — en guidet 8-ukers reise på 141 sider. Den inneholder også brev til ditt yngre jeg, Pennebakers 4-dagers-protokoll, 30 daglige øvelser og Mørketid-modulen. Riktig øvelse, riktig dag, riktig rekkefølge.

Oppdag Skriveterapidagbok →

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

SKRIVLIV.COM