~

GRATIS MALL · SKRIVLIV

Brev till mitt *framtida jag*

En mall att skriva ut och fylla i för hand. Att skriva till den du är på väg att bli sätter ord på hopp, riktning och vad du vill bära med dig. Det skiftar perspektivet — från det som tynger idag till det du rör dig mot. Här får du hjälp hela vägen: först reflektion, sedan själva brevet.

1. Välj hur långt fram du skriver — ett halvår, ett år, fem år
2. Svara på reflektionsfrågorna
3. Skriv brevet — säg det ditt framtida jag behöver höra

STEG 1 · INNAN DU SKRIVER

Fem frågor som öppnar blicken framåt

Ta några minuter här först. Svaren behöver inte vara fullständiga — de är till för att väcka riktningen och känslan innan du börjar på själva brevet.

Vem skriver du till — ditt jag om hur länge, och var hoppas du att hen är då?

Vad i ditt liv idag vill du att ditt framtida jag ska minnas — eller ha släppt?

Vad är du rädd för ska ha gått förlorat? Och vad hoppas du har vuxit?

Vad behöver ditt framtida jag höra från dig — uppmuntran, en påminnelse, ett löfte?

Vad är du mest tacksam för i ditt liv just nu, som du vill att hen inte glömmer?

Kära framtida jag, om _____ —

Med hopp, från den du var.

Namn: _____

Dagens datum: _____

Öppnas: _____

~

DET HÄR VAR ETT BREV. DET FINNS FLER ATT SKRIVA.

Fortsätt resan *framåt*

Brevet till ditt framtida jag är en av övningarna i Skrivterapidagbok — en guidad 8-veckors resa på 141 sidor. Den innehåller också brev till ditt yngre jag, Pennebakers 4-dagars-protokoll, 30 dagliga övningar och Mörkertid-modulen. Rätt övning, rätt dag, rätt ordning.

Upptäck Skrivterapidagbok →

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

SKRIVLIV.COM