~

ILMAINEN POHJA · SKRIVLIV

Kirje tulevalle *minälleni*

Tulostettava ja käsin täytettävä pohja. Kun kirjoitat sille, joksi olet tulossa, annat sanat toivolle, suunnalle ja sille, mitä haluat kantaa mukanasi. Se siirtää näkökulmaa — siitä, mikä painaa tänään, kohti sitä, mitä kohti olet menossa. Täältä saat apua koko matkan: ensin pohdinta, sitten itse kirje.

1. Valitse, kuinka pitkälle kirjoitat — puoli vuotta, vuosi, viisi vuotta
2. Vastaa pohdintakysymyksiin
3. Kirjoita kirje — sano se, mitä tulevan minäsi tarvitsee kuulla

VAIHE 1 · ENNEN KUIN KIRJOITAT

Viisi kysymystä, jotka avaavat katseen eteenpäin

Ota tähän ensin muutama minuutti. Vastausten ei tarvitse olla täydellisiä — ne ovat herättämässä suuntaa ja tunnetta ennen kuin aloitat itse kirjeen.

Kenelle kirjoitat — minällesi kuinka pitkän ajan päästä, ja missä toivot hänen silloin olevan?

Minkä elämässäsi tänään haluat tulevan minäsi muistavan — tai päästäneen irti?

Mitä pelkäät menettäneesi? Ja minkä toivot kasvaneen?

Mitä tulevan minäsi täytyy kuulla sinulta — rohkaisua, muistutusta, lupausta?

Mistä olet elämässäsi juuri nyt kaikkein kiitollisin, mitä et halua hänen unohtavan?

Rakas tuleva minä, _____ päästä —

Toivon kera, siltä joka olit.

Nimi: _____

Tämän päivän päivämäärä: _____

Avataan: _____

~

TÄMÄ OLI YKSI KIRJE. KIRJOITETTAVIA ON LISÄÄ.

Jatka matkaa *eteenpäin*

Kirje tulevalle minällesi on yksi Kirjoitusterapiapäiväkirjan harjoituksista — ohjattu 8 viikon matka 141 sivulla. Se sisältää myös kirjeen nuoremmalle minällesi, Pennebakerin 4 päivän protokollan, 30 päivittäistä harjoitusta ja Pimeä aika -moduulin. Oikea harjoitus, oikeana päivänä, oikeassa järjestyksessä.

Tutustu Kirjoitusterapiapäiväkirjaan →

- 141 sivua — tuloste + digitaalinen iPad
- Välitön lataus · 30 päivän palautusoikeus
- Tieteeseen perustuva kirjoitusterapia, kokonaan suomeksi

SKRIVLIV.COM