



# Harjoitus: Kirje itselle

---

## Tavoite

Opit hyväksymään ja ymmärtämään menneisyyttäsi kirjoittamisen avulla.

## Ohje

Valitse yksi alla olevista kirjoitustehtävistä. Voit halutessasi myös kokeilla kaikkia eri näkökulmia.

Pyri kirjeessä hyvántahtoiseen, lempeään ja ymmärtäväiseen suhtautumiseen.

---

- Kuvittele itsesi 80-vuotiaana katsomassa elämäsi taaksepäin. Mitä haluaisit kirjoittaa nykyiselle itsellesi?
- Entä mitä kirjoittaisit nykyhetkestä menneisyyden itsellesi?
- Astu tarkastelemaan tilannettasi ikään kuin sinusta välittävän ja sinulle hyvää tahtovan läheisen silmin. Mitä kirjoittaisit tästä roolista käsin itsellesi?

Voit kirjoittaa ajatuksiasi alta löytyvään laatikkoon. Voit halutessasi tehdä harjoituksen myös esimerkiksi puhelimeen.

## Mitä haluaisit kirjoittaa itsellesi?