



## Övning: Ett brev till dig själv

---

### Mål

Du lär dig att acceptera och förstå ditt förflutna genom att skriva.

### Anvisning

Välj en av skrivuppgifterna nedan. Om du vill, kan du också testa alla olika perspektiv.

Sträva efter en välvillig, mild och förstående attityd i brevet.

---

- Föreställ dig att du vid 80 års ålder tittar tillbaka på ditt liv. Vad skulle du vilja skriva till ditt nuvarande jag?
- Och vad skulle du skriva om nuet till den du var i det förflutna?
- Betrakta din situation som om du vore en närstående som bryr sig om dig och vill dig väl. Vad skulle du skriva till dig själv i den här rollen?

Du kan anteckna dina tankar i följande ruta. Du kan också göra övningen på exempelvis din telefon.

### Vad skulle du vilja skriva till dig själv?