

# Рекомендації, як правильно вести власний щоденник

Тільки корисні поради 

# Фізичні рекомендації



Заводьте собі невеличкий щоденник. Його буде зручно брати з собою в подорожі та носити при будь яких обставинах.



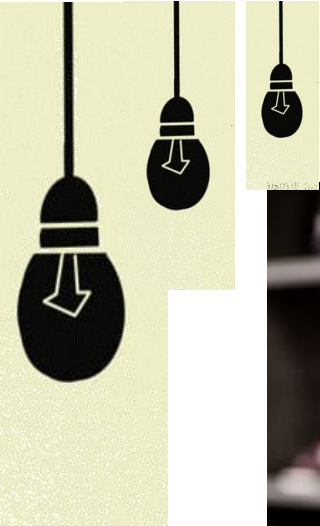
Ведення щоденника можливе, як в електронному, так і в паперовому варіанті. Але, я рекомендую вести щоденник в паперовому варіанті.



Купуйте різні кольорові ручки та олівці, щоб можна було прикрашати щоденник.



Вести щоденник потрібно коли тобі зручно. Місце і час – це не важливо!



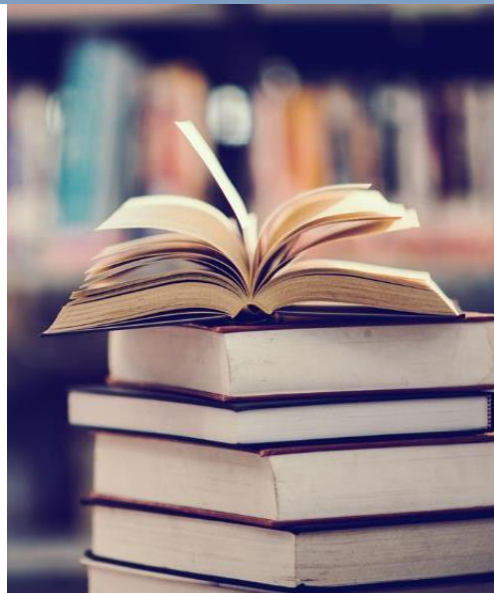
Намагайтеся  
писати зрозуміло  
та максимально  
передавати свої  
емоції.



Варто  
відокремлювати  
особистий щоденник  
від робочого,  
шкільного, медичного,  
спортивного  
та іншого.

**Робіть різні  
розділи.**

Наприклад: розділ  
про подорожі або  
розділ про  
улюблені фільми.

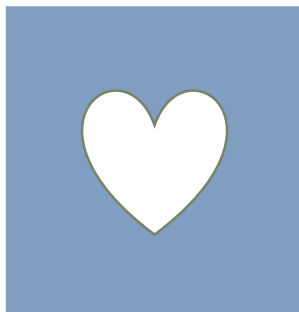


**Почніть  
з фокусних завдань.**

Визначайте для себе  
3 завдання на кожен  
день, які потрібно  
зробити обов'язково.  
Це допоможе звикнути  
діяти свідомо,  
повірити у свої сили.



- Ви розвиваєте творче мислення.



- Ви перебуваєте в свідомому стані.



- Удосконалюються навички оповідача.



- Своєрідна терапія від страхів.



## Яка користь від ведення щоденника ?

Регулярне ведення щоденника може стати буфером для стресу у повсякденному житті. Наприклад, хтось веде журнал подяк: вже одне це дозволяє усвідомити, що у вашому житті є багато хорошого і не докоряти собі за те, що у вас чогось немає.

Самооцінка підвищиться, якщо ви будете писати про успіхи або заповнювати сторінки афірмаціями. Настрій покращиться, якщо метою описати щось забавне або веселе. У щоденнику можна «пережити» тривожні події у безпечному середовищі та проаналізувати те, що сталося.

Дякую за увагу!

