

Witaj ponownie!

Proponuję Ci pisanie bloga/dziennika jako pewien rodzaj autoterapii. Nie jest to zadanie tylko na dzisiaj. Jeśli przypadnie Ci do gustu, możesz kontynuować to przedsięwzięcie.

Dlaczego pisanie dziennika może pomóc Ci życiu?

Nawyk codziennego podsumowania dnia w formie pisania dziennika może przyczynić się do poprawy praktycznie każdej dziedziny Twojego życia. Codzienne pisanie o swoich sukcesach, porażkach czy choćby najzwyklejszych sprawach, zwiększa Twoją samoświadomość i pozwala uzyskać wgląd we własne emocje, nawyki i zachowanie.

Pisanie dziennika jako terapia i sposób radzenia sobie z problemami.

Jest to podejście do pisania, które może pomóc złagodzić stres, rozwiązać problemy, przepracować bolesne uczucia oraz tworzyć powiązania między uczuciami a zachowaniem.

Codzienne pisanie jest sposobem na naprawę szczerą rozmowę, samego ze sobą. Rejestrując w ten sposób swoje życie, po krótkim czasie ujrzysz pełny, klarowny obraz tego, w jaki sposób działasz i jakimi emocjami posługujesz się w danym momencie.

W momentach, gdy bywasz przytłoczony emocjami, czujesz złość lub bezsilność, terapia pisaniem może pomóc Ci wyjaśnić, co czujesz. Swobodne wyrażanie myśli, pozwala skupić się na danym problemie lub emocji oraz określić sposoby radzenia sobie z nimi.

Dodatkowo spisanie swoich myśli lub odczuć odnośnie do rzeczy, które wydarzyły się danego dnia, jest też świetnym sposobem na odreagowanie. Pisanie dzienników świetnie rozprawia się ze stresem, który w sobie kumulujemy.

Postaram się trochę Wam w tym pomóc.

Na kolejnej stronie są zamieszczone pytania na które odpowiedz sobie (pisemnie).

Zwierz się sam/sama sobie.

Pozdrawiam serdecznie. Miłego pisania!

Twój rozwój zaczyna się od tego, co wiesz o sobie.
Zastanów się więc, jak dobrze siebie znasz.

- Co Cię ciekawi?
- O czym marzysz? Co chciałbyś/abyś osiągnąć, zobaczyć, zrobić?
- Czym się w życiu kierujesz?
- Do czego jesteś zdolna/y?
- Co sprawia, że się uśmiechasz?
- Co Cię najczęściej zasmuca?

Pisz szczerze będąc jednocześnie dla siebie łagodnym. Wybacz sobie swoje wcześniejsze, negatywne działania. Pomyśl, w którym kierunku zmierza Twoje życie i jak Ty się z tym czujesz.