

Для чего нам дневник?

Я тут недавно начала смотреть Лелюка, и вскоре стала горячо его обожать за его видео и атмосферу в них

Конкретно мне очень понравилось <https://youtu.be/VvvZe28O0YA?si=X5ZwdUntDYrOSXNO>
это видео про дневник

До этого у меня было отношение к дневнику как к повести о моей жизни и я писала его когда-то каждый день, но это было очень непродуктивно и очень вымученно, так как я думала, что когда-то буду показывать его внукам и вообще буду его перечитывать лет через 20

Лелюк высказал мысль, что дневник вообще-то всего-навсего инструмент, который мы используем, чтобы достичь каких-то своих целей: узнать себя, разобраться в мыслях, развить осознанность.

Также он подчеркнул, что дневник это не ваши мемуары, и что это не должно выглядеть как-то удобоваримо и читабельно, а должно выглядеть так, как вам лично удобно, как вам удобно этим инструментом пользоваться, и перечитывать или нет тоже зависит от того, помогает это или нет

И в таком случае ничего зазорного в том, чтобы писать неразборчиво или непонятно, перескакивая с темы на тему и не дописывая слова. Раньше я считала, что должна избегать такого, и после осознания того, что вообще-то дневник это инструмент, я начала писать как мне удобно и вообще ни о чем ни париться, и это стало работать)

И еще я теперь не парюсь о том, а где вести, в дидже или на бумаге, иногда пишу на бумаге, иногда в дидже, как когда хочется, потому что главное, чтобы это работало, и что это такой же инструмент, как ноут или ручка

Автор **заметки**: Ира Bluedog

Revision #2

Created 21 December 2023 18:29:37 by matvey033

Updated 24 December 2023 05:34:26 by Тимур