




ДНЕВНИК

Очевидное преимущество ведения дневника — можно прокачать навыки письма и лучше успевать в школе.

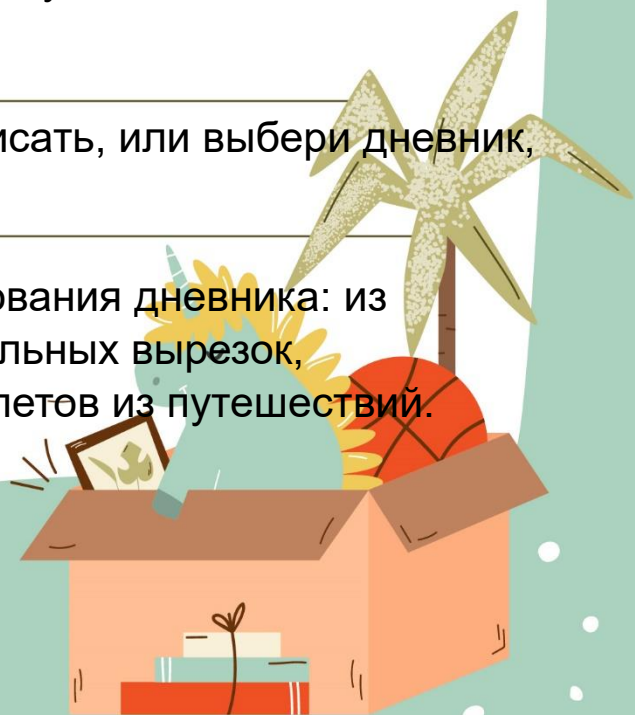
Орфография, пунктуация, стилистика — всё это можно улучшить с помощью регулярной привычки писать в дневник. Дневник может стать первым шагом в карьере. Привычка вести дневник приучает фиксировать любопытное, удерживать мимолётные мысли, прорабатывать глубокие переживания, отрабатывать свой авторский стиль — всё это точно пригодится будущим писателям, журналистам, блогерам. Вести дневник можно на иностранном языке — и классно писать учишься, и иностранный совершенствуешь. Дневник — отличный выход для эмоций. Начинаешь писать о том, как прошёл день, — и все мысли и переживания сами выплёскиваются на страницу! При этом ведение дневника позволяет не только выразить сильные чувства, но и попытаться осмыслить их. Со временем, фиксируя чувства на бумаге, начинаешь ощущать более глубокую связь с самим собой, лучше понимать и принимать себя.





ЧЕК-ЛИСТ: КАК НАЧАТЬ ВЕСТИ ДНЕВНИК

1. **Определи** формат дневника: публичный блог или личные записи, бумажный или электронный, в заметках в телефоне или написанный от руки.
2. **Выбери** красивые ручки, карандаши, блокнот и стикеры.
3. **Найди тихое место**, чтобы писать и ни на что не отвлекаться.
4. **Создай** творческий антураж (чай, плед).
5. **Подбери** музыкальный плейлист для вдохновения.
6. **Выдели** постоянный час для записей — это придаст ведению дневника характер ритуала.
7. **Собери** идеи, о чём начать писать, или выбери дневник, в котором есть подсказки.
8. **Заведи** коробку для декорирования дневника: из рисунков, фотографий, журнальных вырезок, распечатанных картинок и билетов из путешествий.



КАК ОФОРМИТЬ ДНЕВНИК?

1. Дневник благодарности.
2. Список достижений.
3. Наблюдения.
4. Разговор с самим собой.
5. Арт-терапия.

