

**Дневник — собеседник, помощник,  
поддержка.**

**С чего начать и как продолжить  
дневниковые практики.**

**[Ссылка на запись](#)**

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 29/04/2018

Ведущая — Полина Березюк

# Доброе утро!



# Ведете ли вы дневник?

Дневник — это письмо в «сейчас» из «сейчас».

Важность ритуалов:

- место;
- время;
- обстановка;
- особенные инструменты.

# Фрирайтинг

**Если бы я вела дневник регулярно...**

## **Правила:**

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

# Трамплины

- Три вещи, которые я хочу совершить (сегодня, на этой неделе, в своей жизни)...
- Что меня волнует?
- Сегодня я ощущаю себя лет на ...
- На каком этапе я нахожусь (в жизни, бизнесе, взаимоотношениях, карьере и т. д.)

# Отслеживание жизни

В моей жизни сейчас время...  
(запишите то, что происходит сейчас в вашей жизни, какие основные моменты на вас влияют, какие люди присутствуют в вашей жизни, а какие – нет, о чем вы думаете, чем увлечены, о чем мечтаете)

Найдите метафору этого периода.

# Дневник личного или профессионального роста

1. Что я сделал хорошо?
2. Что это говорит о том, что для меня важно в жизни и какие у меня есть особые умения?
3. Что я в следующий раз в аналогичной ситуации стал бы делать по-другому?
4. Чему мне для этого необходимо научиться?

# Как найти время для дневниковых записей?

- Ставьте таймер и пишите, пока он не прозвенит;
- Пишите на маленьких карточках, которые потом можно вклеивать в дневник;
- Выбирайте слово дня (недели) и записывайте наблюдения за тем, как оно проявилось именно сегодня;
- Составляйте список маленьких успехов, которых вы добились в этот день;



# Как найти время для дневниковых записей?

- Напишите о какой-либо своей фантазии; представьте идеальный день, семью, работу, опишите ее;
- Листайте старые журналы, вырезайте картинки и описывайте их в дневнике;
- Запишите описание человека, который сегодня случайно встретился вам на пути и т.д.

# Диалог как вид дневниковой практики

Выберите значимого человека из своего окружения (реального или виртуального)

Представьте его как можно более ясно. Почувствуйте, что он присутствует в вашем поле.

Письменно поприветствуйте его и задайте интересующий вас вопрос, попросите совета.

# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала?

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого  
ценного было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**