

## **ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК!**

**Зачем вести дневник? Ведение дневника помогает понять себя, свои желания и чувства. Когда накапливается огромный объем мыслей, находящиеся в беспорядке, лучше «выплеснуть» их на бумагу. В процессе ведения дневника, вспоминая и описывая ту или иную ситуацию, начинаешь анализировать свои поступки, задумываешься, правильно ли ты поступила при данных обстоятельствах, делаешь выводы.**



- **А для чего же нужен личный дневник?**
- Женщине, которой тяжело все переживания держать в себе, ***просто необходимо вести личный дневник***, где можно описать абсолютно всё: свои мысли о коллегах, как ты относишься к появившемуся недавно настойчивому ухажеру, что тебя не устраивает в муже, мысли о детях и о многом другом.
- Да, конечно, всё это можно рассказать близкой подруге, но ведь не факт, что полученная ею информация останется только между вами. Личный дневник стерпит всё и ***никому ничего «не расскажет»***, если, конечно, он будет недоступен окружающим. ***Поэтому его лучше вести в электронном виде***, и, безусловно — устанавливать пароли.



- Обычно личный дневник заводят *девочки ещё в пубертатном периоде*, когда возникают первые отношения с противоположным полом. Там они описывают переживания по поводу первой любви, а также взаимоотношения с родителями и со сверстницами. Личному дневнику *можно доверить самые сокровенные мысли и желания*, ведь он никогда не придаст огласке тайны его автора.
- А вообще для чего нужен дневник? Что он дает? В момент эмоционального порыва, вы передаете свои эмоции в дневник (бумажный или электронный). Затем, по прошествии времени, прочитав строчки из дневника, вы вспоминаете те эмоции и чувства, и *видите ситуацию совсем в другом ракурсе*.





Дневник возвращает нас в прошлое, заставляет задуматься о настоящем и уклоняет от ошибок в будущем.

Женщины, которые ведут дневник, преследуют разнообразные цели. Кто-то стремится *подстраховаться от старческого склероза*, для кого-то это тяга к *самовыражению*, а кто-то в будущем захочет *поделиться своими мыслями с потомками*.

Например, беременная женщина ведет дневник и записывает туда свои переживания, ощущения и чувства, а затем, когда её дочь будет в положении, она поделится своими записями с ней.

Чтобы видеть изменения в ваших мыслях день ото дня, для дневника нужна хронология. Поэтому лучше при каждой записи ставить число, месяц, год и время.

# КАКОВА ПОЛЬЗА ВЕДЕНИЯ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА?

- Польза ведения дневника очевидна. Описывая события, вспоминая детали, вы **развиваете свою память**. Записывая ежедневно происходящие события, а потом, анализируя их, вы вырабатываете в себе привычку запоминать детали эпизодов, на которые раньше не обращали никакого внимания;
- **Появляется способность структурировать свои мысли**. А также правильно подбирать слова к тем или иным эмоциям и чувствам, которые возникают при воспроизведении описываемой ситуации;
- **В дневнике можно описать свои желания**, цели, а также обозначить пути к их достижению;
- **Чтение описанных в дневнике событий поможет разобраться в себе**, в своих внутренних конфликтах. Это своего рода психотерапия;
- Записывая в дневник ваши победы из любых сфер жизни (деловой, личной), вы **можете в последующем черпать энергию**, перечитывая строчки. Вы вспомните, на что вы способны и в голове промелькнет мысль: «Да я – ого-го! Я и не такое могу».



## КАКОВА ПОЛЬЗА ВЕДЕНИЯ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА?

- В будущем оживит эмоции и воспоминания давно забытых событий. Представьте, как лет через 10 – 20 откроете свой дневник, и как приятно будет окунуться в прошлое и вспомнить приятные моменты жизни.
- Коротко на вопрос — для чего вести дневник? — можно ответить так: *чтобы становиться лучше, мудрее и совершать меньше ошибок в будущем.*





## КАК ВЕСТИ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК?

Если вы решили достичь успеха, начните вести личный дневник.

При этом, гораздо важнее не слушать доводы *почему надо вести дневник*, а начать его вести.

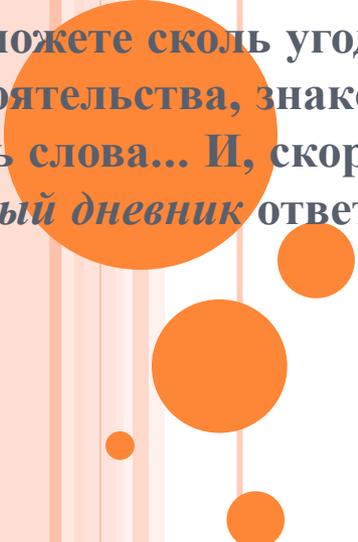
Какую роль будет играть дневник в Вашей жизни?

Что должно входить в Ваш дневник?

Дневник предлагает Вам эффективный способ все осмыслить и прояснить. Понять жизнь, понять людей, понять проблемы в бизнесе и, самое важное, понять себя.

Это замечательный инструмент, который покажет движитесь ли Вы к успеху.

Вы можете сколь угодно убеждать себя, что делаете всё от вас зависящее, но обстоятельства, знакомые или родственники «не пускают» вас к успеху. Это всего лишь слова... И, скорее всего, необоснованные. Прежде чем разобраться *как вести личный дневник* ответим на пару вопросов:



## ВОПРОСЫ:

### ▣ **Что даст Вам ведение личного дневника?**

Ведение дневника, позволит спустя время проанализировать свои действия и сделать правильные корректировки. Наша память устроена так, что со временем мы лучше запоминаем хорошее. Плохое, как бы, стирается и не поддается анализу. Возвращаясь мысленно назад, мы всегда находим объяснения своим, даже неправильным, действиям. И дело вовсе не в том, что следует найти виноватого. Поиск виноватого, это одно из самых пустых занятий. Дело в том, чтобы вспомнить всю цепочку своих действий и понять где, когда и что именно следовало сделать иначе. В процессе записывания того, что что-то не так, начинается нахождение способа как это исправить. Источник этого - объективность записывания. Без Дневника Вы будете способны лишь на «оценочные суждения». Принять действенные меры по ускорению своего движения к успеху будет невозможно. Кстати, все великие люди вели дневники. Делайте выводы!



## ВОПРОСЫ:

- **Почему ведение личного дневника так полезно?**
- Потому что Дневник это лучший и честный дисциплинатор. Согласитесь, люди часто знают, что им надо делать и никак не могут отказаться от занятия пустыми делами и приступить, в конце концов, к самому главному. Дневник без утайки покажет на что вы тратите свою жизнь и поможет Вам дисциплинировать себя. Кроме того, привычка делать дневниковые записи создаст полезную привычку составлять планы на следующий день, подводить итоги дня, правильно формулировать задачи и принимать меры по их решению. Обязательно фиксируйте дату и время дневниковых записей.
- То, что вы пишете про свою проблему, свою жизнь, свою нерешительность, а не просто думаете о ней, создает некоторое пространство между Вами и самой проблемой. Пространство достаточное, чтобы в нем проросли решения. Описывая проблему на бумаге люди становятся более объективными, точными, реалистичными. Перечитывая записи, они точнее понимают что именно идет не так. И если видеть вещи такими как они есть, а не такими как мы о них думаем, будет возможно принять правильные решения.

## ВОПРОСЫ:

- ❑ **Чего следует избегать в дневнике?**
- ❑ Преувеличения или искажения правды. Еще и еще раз проверяйте, может Вы описываете все в черных тонах или приукрашиваете действительность?
- ❑ Обвинений обстоятельств или кого-то ещё в Ваших проблемах.
- ❑ Ожиданий что люди или обстоятельства изменятся для решения Ваших проблем.
- ❑ Записывайте проблему, предполагаемое решение и результат его выполнения. Это позволит найти правильное решение, даже если вначале не получилось.



## ВОПРОСЫ:

- **Регулярно перечитывайте свой дневник.**
- Дневник помогает собирать информацию. Перечитывая дневник, мы превращаем эту информацию в практические знания о нас самих, нашем окружении, наших отношениях, нашем бизнесе, наших финансах, наших мечтах и о том как сделать нашу жизнь лучше. Выделяйте хотя бы один день в неделю и перечитывайте свои записи, а раз в год перечитывайте весь свой дневник. Вы обнаружите там невероятную историю своего развития!



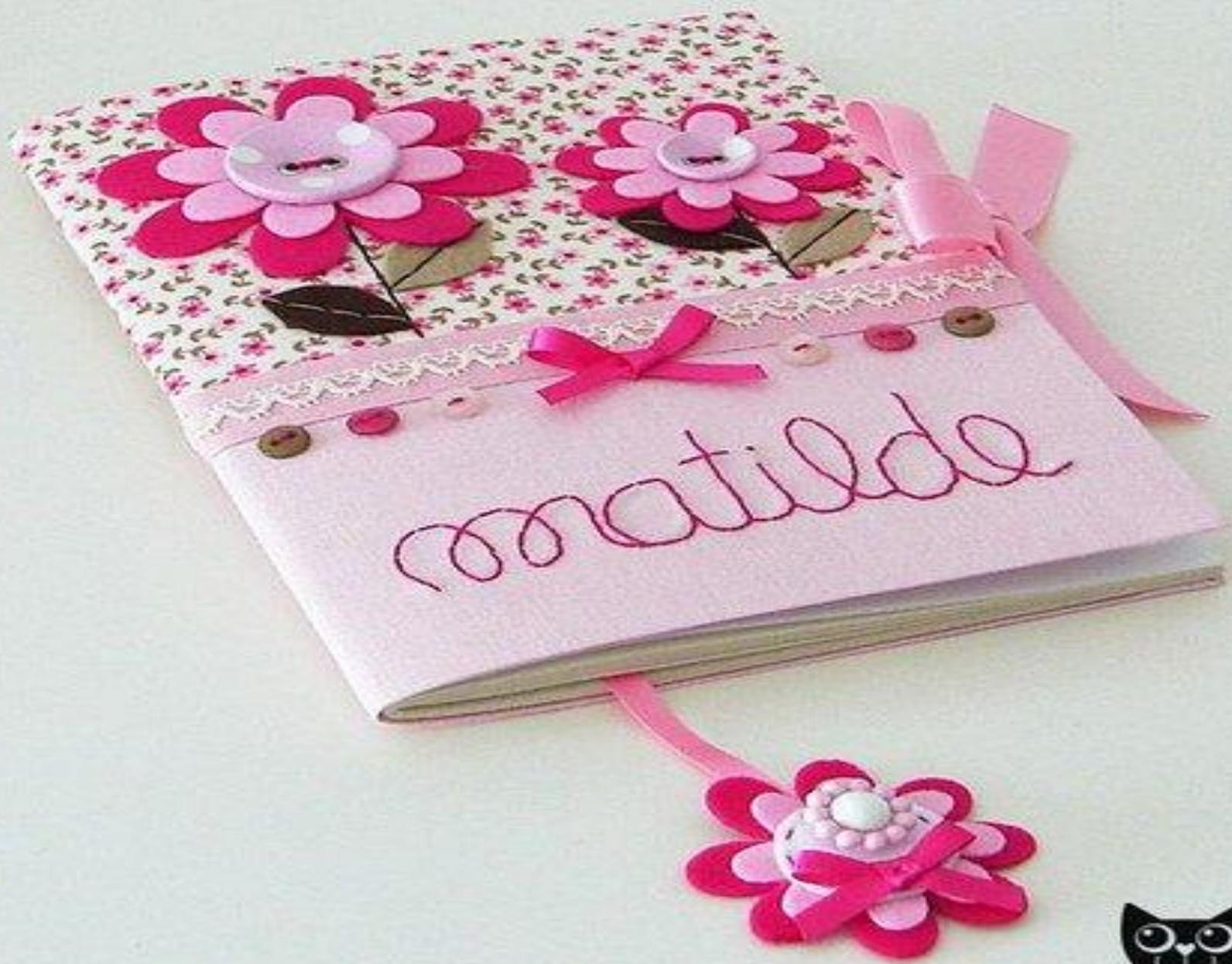
## ВОПРОСЫ:

- **Как часто следует делать записи?**
- Делайте их так часто как Вы хотите, как Вам это необходимо, как Вам это удобно. Избегайте двух крайностей:
  - никогда не писать в дневнике;
  - постоянно писать в дневнике.
- В первом случае, Вы ничего не зафиксируете из своей жизни, а во втором, Вы только и будете фиксировать жизнь не участвуя в ней :-)
- Если Вы покажете себя жизни как прилежный ученик, жизнь ответит Вам и предоставит возможности расти, развиваться и совершенствоваться во всех аспектах. Прочтя этот текст, многие согласятся, что вести дневник полезно, но начнут его вести единицы. Сделайте всё, чтобы это были не Вы!
- Ни один мудрый совет не заменит личное стремление к совершенству, и помочь в этом Вам сможет Ваш личный дневник.





Обязанность	без любви делает человека	<b>РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ</b>
Ответственность	без любви делает человека	<b>БЕСЦЕРЕМОННЫМ</b>
Справедливость	без любви делает человека	<b>ЖЕСТОКИМ</b>
Правда	без любви делает человека	<b>КРИТИКАНОМ</b>
Воспитание	без любви делает человека	<b>ДВУЛИКИМ</b>
Ум	без любви делает человека	<b>ХИТРЫМ</b>
Приветливость	без любви делает человека	<b>ЛИЦЕМЕРНЫМ</b>
Компетентность	без любви делает человека	<b>НЕУСТУПЧИВЫМ</b>
Власть	без любви делает человека	<b>НАСИЛЬНИКОМ</b>
Честь	без любви делает человека	<b>ВЫСОКОМЕРНЫМ</b>
Богатство	без любви делает человека	<b>ЖАДНЫМ</b>
Вера	без любви делает человека	<b>ФАНАТИКОМ</b>





MY SECRETS



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Всем пока! С вами была: Михеева Ксения!)**

