

A woman with long, curly hair is performing a yoga pose, likely a backbend, with her head tilted back and her hands reaching towards her feet. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter.

PISANJE DNEVNIKA

tutorial

Brutalno svoja

Pisanje dnevnika

Pisanje dnevnika staro je ja mislim onoliko koliko je stara bilježnica i olovka ili barem onaj kamen za pisanje, jer otkad je čovjeka i njegovih misli, od tad je potrebe da se one zapisuju. Pisanje je alat koji služi da se bolje upoznamo, shvatimo i sebe i svijet oko sebe i da zapravo malo lakše hendlamo svoje emocije, osjetljivost, ranjivost i misli. I da, uopće nije nužno u taj dnevnik pisati milijun i osamsto događaja koji su nam se desili kroz dan već je dovoljno da izbaciš sve ono što te „opsjeda“. Kao neka rijeka misli koja samo izlazi iz tebe bez da ju prosuđuješ.

Što mislim da je važno kod pisanja dnevnika i kako da si to maksimalno olakšaš?

1. Odaberi alat koji ti je najdostupniji, najlakši za korištenje i kojeg najlakše možeš uklopiti u svoj život.

Iako sanjarim o prekrasnom ukoričenom dnevniku u kojeg nalivperom upisujem još prekrasnije inspirirane rečenice o svojim bolima i uspjesima, realnost je da sam odabrala mobitel. Skinula sam neku od dostupnih aplikacija za vođenje dnevnika i moje tipkanje najčešće rezultira salvama rečenica bez točke i zareza. Završeno je bolje nego savršeno.

2. Ne cenzuriraj.

Piši sve što ti padne na pamet jer tako i samo tako moći ćeš se nakon pisanja osjećati oslobođeno. Ja se zalažem za istinu i samo istinu, ali nekad ju je bolje izbaciti na papir nego izreći osobama koje voliš dok si ljuta i tako us.ati odnost. Ispališ sve na papir tj u mobitel i očistiš se, ne držiš to u sebi. To MORA biti brutalno iskreno i istinito jer taj dnevnik je i namijenjen da osvjetli tvoje sjene kako bi ih zavoljela. Ili bar prihvatila.

3. Zamisli osobu kojoj pišeš.

Može biti stvarna, izmišljena ili čak dio tebe – poput tvojeg mudrog dijela. Ja zamišljam uvijek svoju terapeuticu, a razgovor s mudrim ja ostavljam za neki od slijedećih newslettera kad ću ga detaljnije obraditi.

4. Ne vrti se oko ZAŠTO, postavljaš si pitanje KAKO se osjećam

Nije tu cilj zapravo da uđeš u još više anksioznosti i analizu nego da se isprazniš. Postavljaš si pitanje kako se osjećam i to zapisuj. Stvari koje su vrijedne pitanja ZAŠTO iskristalizirat će se same. Keep it simple.

5. Odaberi vrijeme za pisanje.

Ako si umorna navečer, odvoji 10 minuta uz prvu jutarnju kavu ili dok se voziš tramom na posao. Ili iskoristi pauzu na poslu, ali nemoj se toga držati ko pijan plotu. To je nešto što stavljaš kao naviku zato je bitno da je u točno određeno vrijeme, a dodatno piši kad god osjetiš neku frustraciju. Možeš te iznenadne napade izbaciti i na diktafon na telefonu.

6. Možeš se vratiti svojim mislima, a i ne moraš.

Osjeti kad se nečim trebaš pozabaviti, a kad je nebitno čitanje, samo pisanje. Sretno!