

# 🔔 Личный дневник





# План рассказа



- 1) Что такое личный дневник.
- 2) Плюсы и минусы личных дневников.
- 3) Зачем нужно вести личный дневник.
- 4) Как его оформлять.
- 5) Что писать в личном дневнике



# 📢 Что такое личный дневник



• Принято считать, что личные дневники ведут только дети и подростки. И чаще всего, девочки, поэтому личный дневник — это милый розовый блокнот, который обязательно должен закрываться на замочек. Ведь в нем описано много всего тайного – первая любовь, родители, не понимающие, как важен для тебя тот или иной жизненный момент, первые впечатления от жизни, и многое другое. В этом блокноте – практически вся жизнь! Нельзя, чтобы это – кто-то прочитал!

• Но на самом деле, все далеко не так. Сегодня – личные дневники ведут все. Начиная от маленьких девочек и заканчивая глубоко пожилыми людьми, окруженными внуками. Да и дневники – по большей части перестали быть личными. Чаще всего, они выкладываются в сеть на всеобщее обозрение. Ведь так хочется, чтобы нашлись люди, которые сопереживают, мыслят так же, как и

# Плюсы и минусы личных дневников



## ПЛЮСЫ

- можно периодически проводить «ревизию» собственных мыслей;
- - помогает разобраться в себе;
- - снимает накопившийся негатив;
- - позволяет посмотреть на многое как будто со стороны;

## МИНУСЫ

- дневник могут найти, прочитать, и узнать кучу ненужных подробностей о личной жизни;
- - при некоторой предрасположенности развивает графоманию;



# 🔔 Зачем вести личный дневник

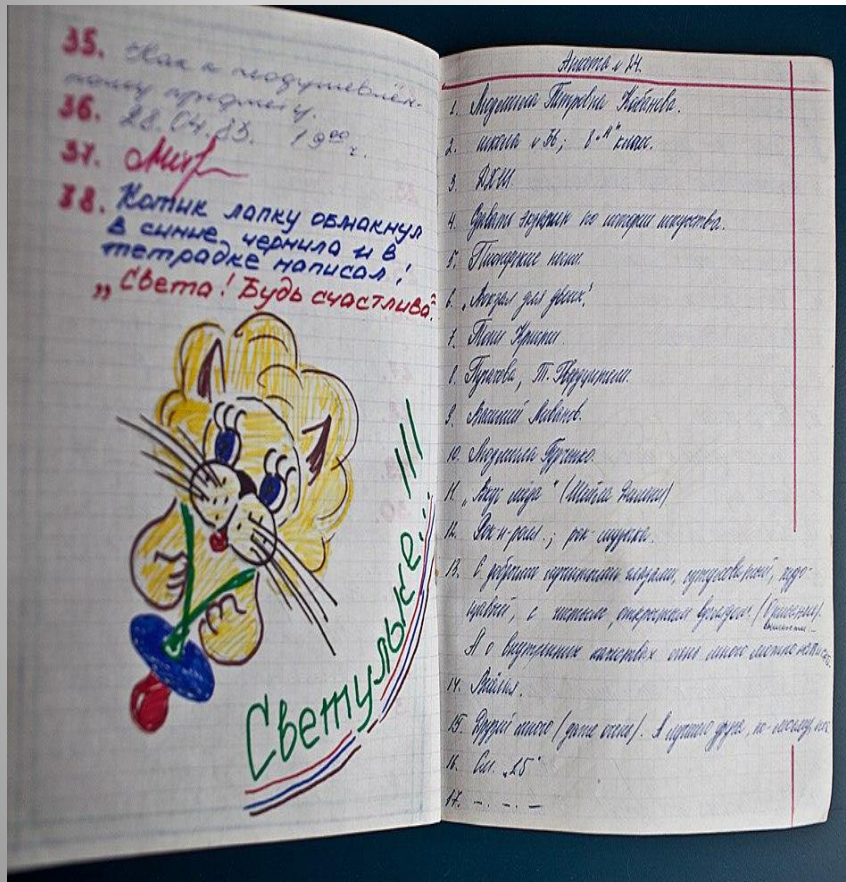


- которой тяжело все переживания держать в себе, просто необходимо вести личный дневник, где можно описать абсолютно всё: свои мысли о коллегах, как ты относишься к появившемуся недавно настойчивому ухажеру, что тебя не устраивает в муже, мысли о детях и о многом другом.



- 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
-



# Как оформить личный дневник



- Раньше личные дневники вели исключительно в рукописном варианте, так как иной возможности не было. Сейчас же, когда в обращение вошли компьютеры, изливать свои мысли можно печатно, в любом текстовом формате. Более того, особенно смелые личности отваживаются на ведение записей в глобальной мировой сети, организуя сайты и блоги. Как именно вы оформите ведение своего дневника — решать только вам, но перед этим хорошенько все обдумайте.



- Работа с компьютером и уж тем более с интернетом рискованная в том плане, что это очень ненадежно. Во-первых, это уже совсем не личное, так как компьютер могут взломать, а в интернете контент доступен и другим пользователям. Во-вторых, компьютер может сломаться и все записи будут утеряны. Есть, конечно, вариант, хранить текстовый документ на флеш-карте, но все же тут отсутствует та романтика. Положительные стороны — широкая доступность. То есть, если вам что-то неожиданно пришло в голову, вы всегда можете приступить к ведению записей, ведь у современного человека всегда под рукой или ноутбук, или смартфон.





- Все же ведение дневника в рукописном формате является самой надежной в плане сохранности. Тут все остается на вашей совести. Его, конечно, можно потерять, но это ведь будет зависеть только от вас, а себя-то контролировать проще, чем «бездушную железяку». Хранить такие записи тоже нужно достаточно хорошо, ведь пароль на него не поставишь, а значит и прочесть его могут все, кому он попадется под руку. Продумайте такие детали и приступайте к записям.

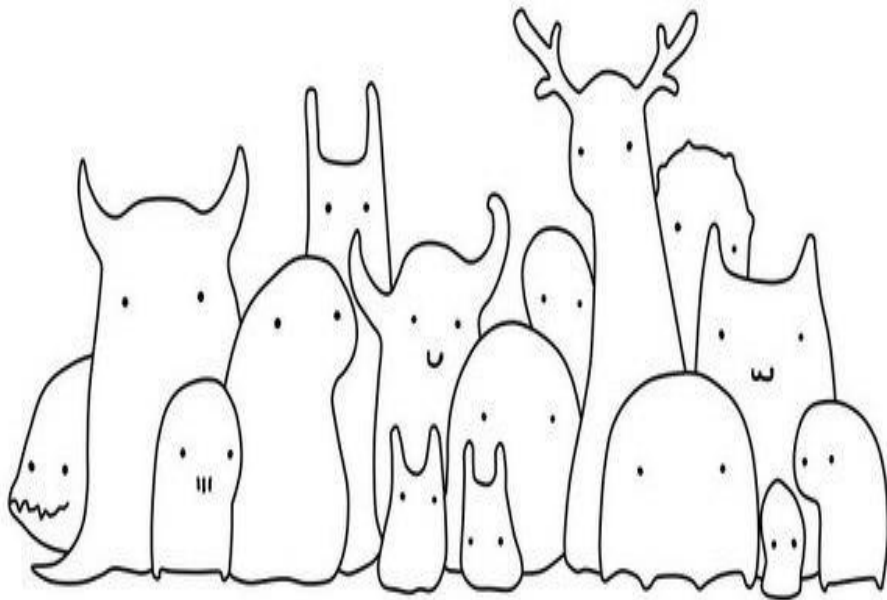
# 🔔 Что писать в личном дневнике 🔔



- Личный дневник на то и личный, что каждый сам для себя решает для чего его вести. В нем можно фиксировать интересные вещи, которые произошли с вами за день, можно делиться переживаниями, строить планы на будущее. Если пойти дальше, то в нем, как мы уже говорили, можно писать не только о сокровенном и тайном. Хорошая идея — сделать тематический личный дневник.

Например, есть у вас какая-то цель, может глобальная, а может и не очень, вот и посвятите дневник ей. Хотите похудеть? Пишите о своем распорядке дня — расскажите о том какая вы молодец, что не съели торт, хотя так хотелось, напишите о первом сброшенном килограмме, о победах над своей ленью и проведенном дне в спортзале. Хотите расти по карьерной лестнице? Начинайте вести личный дневник под названием «Мой личностный рост». Запишите поэтапно шаги, которые вам необходимо совершить и двигайтесь к ним ежедневно, записывая свои, даже





МОИ ЧУДОВИЩА МЕНЯ БЕРЕГУТ

- Какую бы тему вы не избрали — это должно приносить вам удовольствие. И это обязательное условие, а все остальное неважно. Личный дневник — это ваше пространство, ваш маленький, но интимный мир, в котором есть только вы и больше никого. Используйте это с пользой и будьте счастливы!

•

Спасибо за  
внимание!! 