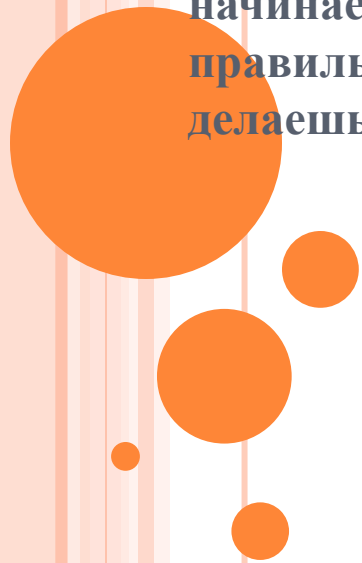


ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК!

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.

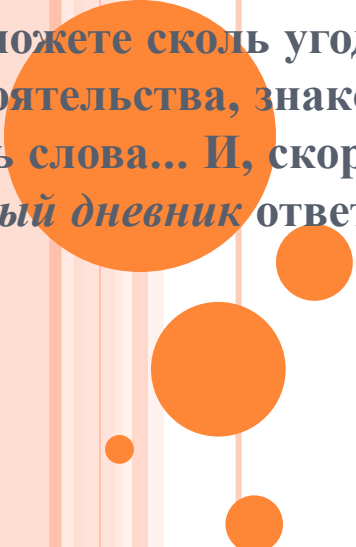
Какую роль будет играть дневник в Вашей жизни?

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.



6

THE RECORDING SESSIONS

AMAZON, DON'T BE KIDNEY

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

6

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

HOLIDAY!

I CLEANED MY ROOM!

I'm feeling good!

BOOKS I READ OF THE DAY:

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I'm reading...

I HAD A FUNNY DREAM! A MIX OF OF THE CHRONICLES OF NARNIA + A DUO OF UNEXPECTED EVENTS!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

AT THE HOUSE!

DIFFICULTY

WHO WANTS TO ROLE-PLAY?

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

SEPTEMBER SEPTEMBER SEPTEMBER SEPTEMBER 09

9

DAY OFF!

went to Lorengob hospital

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

10

DAY REALLY OFF!

NO SCHOOL, HOME!

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

11

TOOT



TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT

TOOT



Yogoberry

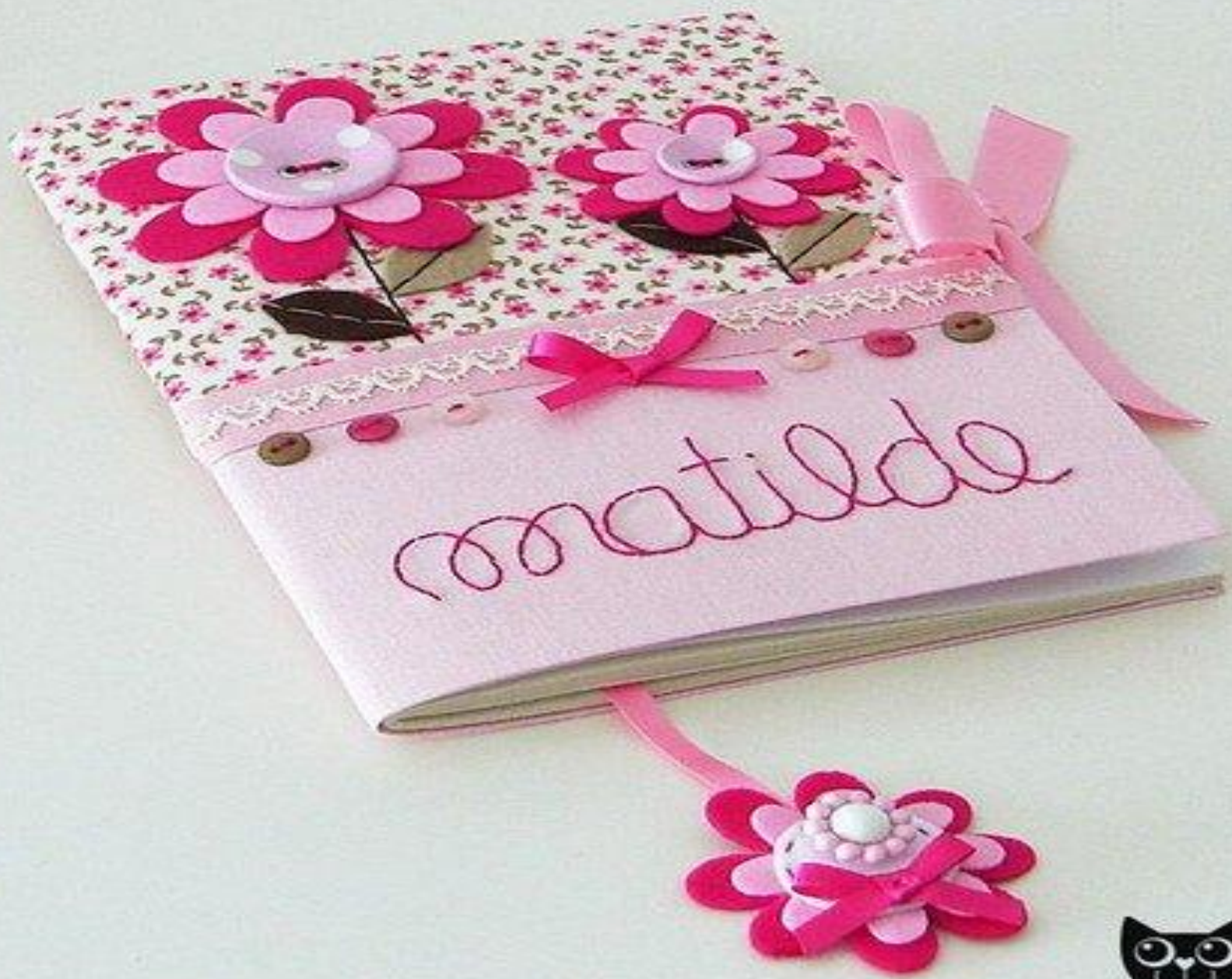
...

...

...

...

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



sebastião pretocarvão

MY SECRETS



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Всем пока! С вами была: Михеева Ксения!)

