

# Prowadzenie dziennika

*Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 8/12)*

## OPIS

Zapisywanie kilku rzeczy, za które jesteś wdzięczny, to jedno z najłatwiejszych i najbardziej popularnych ćwiczeń. Prowadzenie dziennika stanowi dobry sposób na połączenie się z wewnętrznym ja oraz rozwinięcie poczucia przynależności.

## CELE

Koncentracja na wszystkich pozytywnych wydarzeniach, które miały miejsce w tym określonym czasie.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- Dziennik
- Przybory do pisania.

\* Alternatywnie dziennik może być prowadzony na komputerze lub tablecie.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zaplanuj regularne pisanie w dzienniku każdego wieczoru przez 15 minut przed snem. Ustaw przypomnienie w telefonie lub dodaj to do swojego kalendarza.
2. Trzymaj swój dziennik wdzięczności przy szafce nocnej, aby był zawsze na wyciągnięcie ręki i przypominał Ci o zapisywaniu rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Twój dziennik może stać się symbolem wdzięczności, który jedynie na niego spojrzenie wywoła u Ciebie poczucie wdzięczności.
3. Wprowadź do swojego dziennika wdzięczności tyle rzeczy, ile chcesz. Zapisanie 5-10 rzeczy, za które jesteś wdzięczny każdego dnia, to liczba, do której warto dążyć.
4. Twój dziennik wdzięczności nie musi być skomplikowany ani głęboki. To, za co jesteś wdzięczny, może być tak proste, jak "rodzina", "nowa książka lub film, który mi się ostatnio podobał" lub "dzisiejsze śniadanie".

5. Wybierz czas, który odpowiada Ci najbardziej do pisania w dzienniku. Nawet jeśli starasz się robić to każdego wieczoru, może zdarzać się to również co drugi wieczór. Nie ma nic złego w elastyczności. Prowadź dziennik, kiedy czujesz, że to właściwy moment.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Aby pójść o krok dalej, dodaj do dziennika kilka konkretnych kategorii, takich jak "emocje/uczucia", "codzienne czynności" itp.

## OCZEKIWANE EFEKTY

- Mniejszy stres, niepokój i samotność
- Poprawia nastrój i pamięć
- Wzmacnia funkcje emocjonalne

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*