

JOURNALING

*Creativitatea aplicată la singurătate
(Activitatea 8/12)*

DESCRIERE

Scrierea câtorva lucruri pentru care ești recunoscător este unul dintre cele mai ușoare și mai populare exerciții disponibile. Ținerea evidenței acțiunilor tale este o modalitate plăcută de a te conecta cu sinele interior și de a dezvolta un sentiment de apartenență.

OBJECTIVE

1. Gândește-te la ziua precedentă, la câteva zile sau la săptămâna precedentă și amintește-ți trei până la cinci lucruri pentru care ești foarte recunoscător
2. Fiți capabili să vă concentrați asupra tuturor evenimentelor pozitive care v-au avut loc într-o anumită perioadă de timp.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Un jurnal
2. Ustensile de scris.

*În mod alternativ, jurnalul poate fi ținut pe un dispozitiv digital, cum ar fi un laptop sau o masă.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Planificați-vă să scrieți în jurnal în fiecare seară timp de 15 minute înainte de culcare. Setati o alarmă de reamintire pe telefon sau programați acest lucru în calendar.
2. Țineți jurnalul de recunoștință lângă noptieră, astfel încât să-l vedeți înainte de a adormi și să vă amintiți să notați pentru ce sunteți recunoscător. Jurnalul dvs. poate deveni chiar un simbol al recunoștinței, astfel încât, atunci când doar vă uitați la el, să simțiți un sentiment de apreciere.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

3. Scrie câte lucruri vrei în jurnalul tău de recunoștință. Să scrii 5-10 lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare zi este un număr bun pentru care să ți tești.
4. Jurnalul tău de recunoștință nu trebuie să fie profund. Ceea ce vă este recunoscător poate fi la fel de simplu ca "familia" sau "noua carte sau filmul care mi-a plăcut recent" sau "micul dejun din această dimineață".
5. Momentul în care doriți să scrieți depinde de dumneavoastră. În timp ce eu încerc să scriu în jurnalul meu de recunoștință în fiecare seară, uneori devine o noapte da și o noapte nu. Nu-i nimic. Scrieți în jurnal atunci când vi se pare potrivit pentru tu

MODIFICĂRI POSIBILE

Pentru a face un pas mai departe, introduceți în jurnal mai multe categorii specifice, cum ar fi "emoții/sentimente", "activități zilnice" etc. și țineți evidența unor domenii specifice.

REZULTATELE AȘTEPTATE

- Reduceți stresul, anxietatea și singurătatea
- Îmbunătățește starea de spirit și menține memoria ascuțită
- Întărește funcțiile emoționale