



TERAPIA PISANIEM

Pisanie dziennika lub pamiętnika może zmienić twoje życie.

Codziennie pisanie

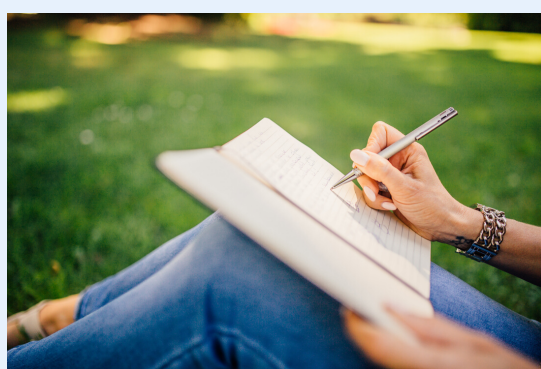


Wyrobienie codziennego nawyku podsumowywania dnia w formie pisania dziennika (pamiętnika) może przyczynić się do poprawy wielu aspektów twojego życia. Pisanie o swoich sukcesach, najważniejszych sprawach, porażkach zwiększy twoją samoświadomość i pozwoli uzyskać wgląd we własne emocje, nawyki i zachowania.

Pisanie jako terapia

Pisanie może pomóc złagodzić stres, rozwiązać problemy, przepracować bolesne uczucia czy zwiększyć świadomość powiązania między uczuciami a zachowaniem.

Rejestrując w ten sposób co się dzieje w twoim życiu, po krótkim czasie zobaczysz pełny obraz tego, w jaki sposób działasz i jakimi emocjami posługujesz się w danym momencie.



Pisanie jako sposób radzenia sobie z problemami



Kiedy bywasz przytłoczony emocjami, czujesz bezsilność lub złość, terapia pisaniem może ci pomóc wyjaśnić, co czujesz. Swobodne wyrażanie myśli, pozwala skupić się na danej emocji lub problemie i określić sposoby radzenia sobie z nimi.

Ponadto spisywanie swoich myśli, odczuć jest też świetnym sposobem na odreagowanie. Badania niejednokrotnie wykazały, że pisanie dzienników świetnie pomaga rozprawić się ze stresem, który w sobie kumulujemy.