

***Як почати вести щоденник:***

1️⃣ Оберіть зручний формат: це може бути паперовий блокнот, мобільний застосунок чи документ на комп’ютері.

2️⃣ Пишіть регулярно: присвячуйте цьому хоча б по 10–15 хвилин кілька разів на тиждень.

3️⃣ Почніть з малого: опишіть емоції за день у кількох реченнях.

4️⃣ Не стримуйте себе: записуйте все, що відчуваєте, без цензури.

5️⃣ Аналізуйте свої емоції: ставте собі запитання «Що я відчував/-ла у цій ситуації?», «Чому це викликало таку реакцію?».

6️⃣ Завершуйте позитивом: навіть у важкий день знайдіть щось хороше, хай навіть незначне, як-от «сьогодні було сонячно» або «друга кава була особливо смачна» — це допомагає підтримувати внутрішній баланс.

Види щоденників

❤️‍🩹 ***Емоційний щоденник*** — записуйте, що відчували протягом дня, що спричинило ці емоції та як ви з ними впоралися. *Calm* — застосунок для відстеження настрою, медитацій і дихальних вправ.

🙏 ***Щоденник вдячності*** — фокусуйтеся на позитивних моментах, записуйте, за що вдячні. *Simple Gratitude Journal* — застосунок для ведення щоденника вдячності.

😤 ***Експресивне письмо*** — пишіть про складні переживання, щоб зрозуміти їх та знайти рішення

