

Глава 3

Восемь советов, как получить удовольствие от ведения дневника

Как прекрасно, что в моей жизни есть такое место, где не надо стараться быть безупречной.

Слушательница курса «Дневниковая терапия как метод лечения»

Если вы участвуете в игре, то должны соблюдать правила, верно? Отнюдь! В написании дневника их *нет*. Это особенно трудно понять начинающим. Орфография, грамматика, каллиграфия не имеют значения. Но надо уточнить, что почерк, каким бы он ни был, — это барометр подсознательных процессов. (Всегда можно определить уровень вашего раздражения: для этого достаточно проверить, сколько страниц под той, на которой вы пишете, имеют вмятины от ручки!) Писать каждый день необязательно. Имеет значение только ваша удовлетворенность результатами. Если вы недовольны ими — меняйте методику, график, ручку, ежедневник или свой подход, пока не подберете то, что нужно.

Перед вами «Ужасная десятка» — перечень общих «правил», которые ассоциируются у людей с ведением дневника. С какими из них вы согласны, пусть даже втайне?

Глава 3. Восемь советов, как получить удовольствие от ведения дневника

1. Мне следует строго соблюдать грамматику и пунктуацию.
2. Нужно писать до тех пор, пока я не дойду до сути вопроса. Нельзя бросать дело, не закончив.
3. Необходимо делать записи ежедневно либо через равные промежутки времени.
4. Дневник не должен выглядеть неряшливым. Нельзя зачеркивать слова или писать на полях.
5. Мой дневник должен быть интересен другим людям.
6. *Никому* нельзя позволять читать мой дневник. (Многие из тех, кто полагают, будто их дневники должны быть интересными для других, тоже так думают.)
7. Непозволительно писать плохо о людях, которых я люблю, использовать непристойные слова, жаловаться или злиться.
8. На случай моей внезапной смерти лучше периодически уничтожать дневники, чтобы не травмировать своих детей, которые могут найти и прочитать их.
9. Раз уж я начал дневник, не следует бросать его. Это занятие на всю жизнь.
10. (Впишите сюда свое правило ведения дневника.)

Приятная новость! Вы можете с легкой душой подчеркнуть все эти инструкции. Потому что ни одна из них не является обязательной при ведении дневника.

В действительности никаких правил *не существует*. Писать можно как угодно, на свое усмотрение. Представьте только: можно быть свободным и при этом все делать правильно!

И все же имеется несколько рекомендаций, как получить удовлетворение от ведения дневника. У меня с годами выработались привычки, которые явно способствуют процессу самопознания. Попробуйте — и вы убедитесь: они сами удаляют то, что вам не подходит.

Первое: начните с вступительной медитации

Перед тем как сделать очередную запись в дневнике, полезно потратить несколько минут, чтобы успокоиться. Цель вступительной медитации — снять умственное напряжение и запустить внутренний насос. То, как вы предпочтете начать дневниковую сессию, зависит от ваших особенностей усвоения информации. По мнению Ричарда Бандлера и Джона Гриндера, разработавших психотерапевтический метод под названием нейролингвистическое программирование (НЛП), большинство людей делятся на тех, кто полагается в первую очередь на слух, и на кинестетиков*.

Если вы не знаете свои предпочтения, то проведите эксперимент. Закройте глаза и сосредоточьтесь на воспоминании о чудесном рождественском празднике. Не думайте

* Кинестетик — человек, воспринимающий окружающий мир главным образом через физический контакт, в том числе прикосновение, а не через слух или зрение. *Прим. перев.*

о нем слишком долго. Буквально на несколько мгновений восстановите его в памяти. Затем откройте глаза.

Если вы *увидели* лица близких людей, тихо падающий снег за окном, а под елкой кучу подарков в ярких обертках, то, вероятно, вы хорошо обработали информацию посредством зрительного восприятия.

Если вам *послышалось* рождественское пение, ликующие крики детей, «хо-хо-хо» Санта-Клауса, то, возможно, у вас преобладает слуховое восприятие.

А если вы ощутили зиму, морозный воздух, нежность к окружающим, то вы — кинестетик.

Многие люди обладают одновременно двумя или тремя типами памяти. (Вы почувствовали запах хвои или вкус рождественских сладостей? Ничего удивительного. Обонятельные и вкусовые ощущения при восприятии информации вполне закономерны. Однако если это ваш основной способ восприятия, то вы находитесь в меньшинстве.)

Используйте это упражнение, чтобы определить тип начальной медитации, наиболее подходящий для ваших целей. Тот, кто все воспринимает через зрение, — визуал. Ему, вероятно, понравится короткая управляемая видовая информация. Закройте глаза и вообразите текущую ситуацию (взаимоотношения, день, проблему — что угодно). Следуйте за образами, куда бы они вас ни вели. Через несколько минут откройте глаза и начинайте писать.

Аудиалам стоит попробовать делать записи в дневник под любимую музыку. Закройте глаза, и пусть музыка уведет вас туда, где вы почувствуете себя спокойно и безопасно.

Кинестетикам полезно принять горячую ванну. Сделайте несколько упражнений йоги на растягивание. Побе-

гайте на месте. Закройте глаза и отметьте свои внутренние ощущения. Расслабьтесь.

Обладателям ольфакторного (то есть обонятельного) восприятия полезно зажечь ладан или ароматизированную свечу. А если у вас густаториальная (вкусовая) память, то налейте чашку чая или поставьте перед собой сухие снеки.

Самое интересное, когда человеку присущи разные типы восприятия. Вы можете выбирать из этой комбинации в зависимости от настроения. Поэкспериментируйте и выясните, что работает лучше всего. Со временем вы поймете: вступительные медитации могут меняться, и это связано с настроением, временем дня, целью обращения к дневнику и методом, который вы хотите применить.

Что бы вы ни делали, даже если не делаете ничего, — *дышите*. Глубокое дыхание влияет на метаболизм в целом, и это поможет достичь равновесия, заземлить себя и успокоиться. Дыхание — это торжество жизни. Пять глубоких медленных вдохов и выдохов займут всего минуту, но могут чудесным образом повлиять на концентрацию и внимание. Если не верите — попробуйте.

Несколько вступительных медитаций описаны в конце глав, где даны разные методики. Примените их. Начиная вслух, сделав звукозапись. Приспособьте их к своим потребностям. Или придумайте свои.

Второе: датируйте каждую запись

Если вы хотите приобрести только одну привычку, касающуюся ведения дневника, то пусть это будет датирование каждой записи. Оно позволяет учитывать циклы, модели и тенденции, обсужденные ранее. Это также

поможет воссоздать хронологическую картину по датам, если понадобится подшить записи в блокнот с вкладными листами.

Даже для тех, кто использует сшивной блокнот, датирование записей — замечательная привычка, которую следует развивать. Острая проблема текущего дня может казаться вам тем, что заслуживает постоянного места в банке памяти, но вполне вероятно, что через год-два вы не сможете припомнить, когда это было.

Существует также фактор «негативного пространства». В книге *The New Diary* («Новый дневник») психоаналитик Тристина Райнер утверждает: «Как в поэзии, молчание — это часть формы. Периоды времени между записями говорят о большой занятости, отсутствии событий или о том, что дневник не велся по другим причинам. Паузы так же красноречивы, как высказанные слова».

Несколько лет назад, в период мучительных отношений в браке, я делала длинные, душераздирающие записи о своих переживаниях. Я ставила вечный вопрос о расторжении брака, но не могла прийти к решению. Проходили месяцы. В очередной раз я взялась за дневник, чтобы выпустить пар в связи с ситуацией, которая несколько не улучшилась. Но, перечитав предыдущую запись, поняла: нет никакого прогресса. Я писала вместо того, чтобы искать совета. В результате внутренние дебаты привели меня к моему отзывчивому и чуткому психотерапевту.

Третье: сохраняйте написанное

Даже сентиментальные, пустые и абстрактные записи содержат семена будущего прозрения; полотно вашей

жизни будет соткано из малосодержательных и очень значимых текстов. Незаконченные или неправильно начатые письма, абзац, обрывающийся на полуслове, — все это источники важной информации о развитии личности.

Когда вы научитесь читать между строк своего дневника, вы разовьете отношение к ожиданиям и будете вознаграждены. Часть отношения к ожиданиям — это доверие к происходящему, куда бы вас это ни привело. Всегда можно вернуться назад и удалить то, что вам мешает. Но начинающим следует выработать привычку подшивать каждый клочок бумаги, на котором они что-то записывали. (Обратную сторону конверта, бумажные салфетки и прочее можно приклеить или приколоть к обычному листу бумаги. Это самый легкий способ их сохранить.)

Четвертое: пишите быстро и не думайте о почерке

Быстрое письмо способствует спонтанности и устраняет ментальные шоры. Оно также служит эффективным противоядием от «писательского кризиса».

Чем чаще вы будете писать быстро, тем активнее в этот процесс вовлекается левое полушарие мозга (которое участвует в интеллектуальном процессе, отвечает за аналитическое, рациональное мышление и способность распознавать и высказывать суждения). Тем самым правому полушарию (задействованному в свободном, меняющемся, творческом, связанном с богатым воображением процессе) дается возможность прокрасться через черный ход. Когда вы пишете быстро, вы не слишком осознанно воспринимаете текст.

В результате удастся легко использовать интуитивную и подсознательную информацию. Награда — увеличение объема текста, созданного за то короткое время, когда вы закрылись в помещении, чтобы взяться за перо!

Многие спрашивают: «А не пострадает ли почерк? Когда я пишу быстро, получаются такие каракули, что никто не может их прочесть!» Но главное, чтобы *вы сами* смогли их разобрать. В личном дневнике все должно быть понятно именно вам!

Поговорим о почерке. Очень полезно позволить ему быть каким угодно. Иногда будет казаться, что вы свободны и плывете по течению. Пусть это выразится в почерке! Так же, как и ваша напряженность.

Почерк — настоящий барометр внутреннего состояния, но он поможет в достижении желаемых результатов. Если вы чувствуете, что ваша жизнь слишком регламентирована, попробуйте писать на чистом листе по кругу или поперек страницы. А испытывая затруднения от такой неразберихи, попытайтесь выводить печатные буквы, очень разборчиво. Тому, кто ощущает себя безнадежно взрослым и уставшим от ответственности, рекомендую писать палочки и крючки, как делают первоклассники. Кристина Болдуин в книге *One to One: Self-Understanding Through Journal Writing* («Наедине с собой: дневник как способ понять свое „я“») объясняет это следующим образом.

«Если бы меня пугало то, как я пишу, я бы отправилась прямо на уровень первого класса и начала все сначала. Я бы купила несколько больших листов в широкую линейку, толстый карандаш и писала бы алфавит снова и снова. Пользуясь этими средствами, я испытываю такое же волнение, как и в шесть лет. Я даже высовываю кончик языка, когда пишу... Потом я купила бы набор

пластиковых букв на магнитиках и на двери моего холодильника составила бы длинные труднопроизносимые слова. И мне дела нет до правописания. Я больше не переживаю по поводу „полных и законченных“ предложений. Я не стану волноваться, что обо мне подумают, а буду писать просто ради удовольствия».

Пятое: начинайте писать и не бросайте

Конец процессу ведения дневника наступит быстро, если вы, сидя над чистым листом, станете бесконечно размышлять, что и как написать, правильно ли это, отражает ли оно именно то, что вы хотели сказать, и так далее. Это как если бы вы пришли в бассейн с намерением хорошо поплавать, но уже тридцать минут стоите на краю бассейна, беспокоясь, не слишком ли холодная вода, не попадет ли в глаза хлорка, успеете ли вы высушить волосы перед назначенной встречей. Прыгайте же!

Начинайте с чего угодно:

- даты;
- Трамплина (см. главу 7);
- овладевшего вами настроения или чувства;
- вопроса;
- конца;
- самого лучшего;
- самого плохого.

Прямо сейчас и приступайте. Поверьте, не имеет значения, где вы находитесь. Если вы уже начали, то интуиция приведет вас туда, куда нужно.

Возможно, вы хотите начать с Капсулы времени (см. главу 15) вашего дня:

«Сегодня завершена моя первая торговая сделка! Ощущал уверенность в себе в ходе переговоров. Все прошло гладко. Горжусь собой. В обед Кэрол и Джим позвали меня отпраздновать это событие. Впервые чувствую себя частью команды...»

Или вы можете начать со Списка (см. главу 10):

«То, что обязана Абсолютно, Решительно, Безоговорочно Сделать [или Отменить, или Поручить] Сегодня».

Или можно начать сразу с текущего момента:

«То же место, то же самое время. Желтые листья опадают с клена за окном. Свеча, музыка, серое небо. В этом месте я уже была. Оно преследует меня повсюду».

Как правило, с чего бы вы ни начали, вы придете туда, куда вам нужно и где вы хотите оказаться. В первом примере Ванда описывала свои разочарования, ощущая себя как «новые парни из нашего квартала»*, когда была новичком на работе. Во втором Хлоя закончила десятью пунктами «что надо сделать» за сегодня, каждый из которых сопровождался галочкой, означающей удовлетворение, и последующей записью плотного распорядка дня. А меланхоличное настроение Стивена привело его к размышлениям о прошедшей любви:

«Что было после этого... ничего, только страшная ностальгия. Мы опять слушали старые магнитофонные кассеты, а потом швыряли их друг другу в лицо, чтобы скрыть свое разочарование и спрятаться от судьбы. Нам не следовало этого делать, Дженна. У меня было желание скрутить хлопчатобумажный матрас, выбросить пустую

* New Kids on the Block (буквально: «Новые парни из нашего квартала») — молодежная поп-группа, которая пользовалась успехом в США в 1988–1990 годах. *Прим. перев.*

бутылку из-под каберне в мусорную корзину и никогда не оглядываться на прошлое».

Если вы начали, то уж продолжайте. Так заманчиво позволить себе отвлечься, вспомнив, что надо обязательно позвонить, написать один абзац, перечитать его семь раз, пытаться найти правильный глагол, который точно передаст смысл. Продолжайте. Помните, что надо писать быстро. Пусть все идет своим чередом.

Если вы видите, что ничего не получается и не удается заставить себя писать, то попробуйте сфокусировать внимание на своей ручке. Следите, как слова выходят из-под кончика пера, и вы заметите, что интуитивно выписываете буквы, а рука сама возвращается к левому краю страницы после того, как вы дописываете строчку. Так вы сможете внутренне собраться, «этот момент» станет ключом к процессу ведения дневника с удовольствием.

Время от времени можно делать глупые ошибки. Вы имеете право написать слово или фразу, не соответствующую контексту, либо совсем не то, что имели в виду. Пропустите букву — в результате получится совсем другое слово. Но *продолжайте писать!* Не обращайтесь на случайные ошибки. Ваши незначительные «оговорки по Фрейду» — это в большинстве случаев информационные сигналы от подсознания.

Но иногда ошибка может быть всего лишь ошибкой. (Ведь сам Фрейд утверждал, что порой сигара — это просто сигара!) Опыт подсказывает мне, что подсознательное значение случайной ошибки прямо пропорционально той интенсивности, с которой вы стремитесь ее исправить. Если вы внезапно обнаружили ляп и в ужасе воскликнули: «Откуда он взялся?», то не уделяйте ему внимания. Обведите кружком, сделайте пометку на полях, напишите

то слово, которое вы имели в виду, и поместите его сверху в скобках. Пусть оно взывает к вам. Представьте, что подсознание просто хотело привлечь ваше внимание.

Джози, рассерженная отсутствием твердой позиции у матери в непростой семейной ситуации, заметила, что точно так же поступает сама. «Неужели я превращаюсь в свою мать?» — спрашивала она себя в дневнике. Но, пропустив одну букву, вместо словосочетания «turning into» («превращаюсь в») написала «tuning into» («настраиваюсь на одну волну, гармонирую с...»). Получившийся в результате вопрос «Неужели я настраиваюсь на одну волну с матерью?» стал своего рода сигналом, что выход из собственной ситуации лежит через сочувствие к родителям.

Джудит взвешивала все «за» и «против» своего решения. «Я чувствую, что начинается внутренний диалог», — хотела она написать, но вместо этого получилось: «Я чувствую, что начинается внутренний потоп». Внезапно ей стало ясно: ее беспомощность при принятии решений — это результат огромного потока информации, который выбивает ее из колеи.

Ваше подсознание настолько умно, что даже не нуждается в словах для раскрытия перед вами внутренних процессов. Патриция передвигалась на инвалидной коляске после автомобильной аварии. Прodelав упражнения с Управляемыми психическими образами, она и ее одноклассники иллюстрировали различные эпизоды своих мысленных путешествий. К восторгу всей группы, Патриция «забыла» нарисовать себя в кресле-каталке уже на третьем рисунке! (Нужно отметить, что через три месяца она начала передвигаться, пользуясь лишь ходунками!)

Шестое: рассказывайте сразу всю правду

Эту фразу я позаимствовала у писательницы Сондры Рэй. Она проводит семинары, в том числе по «повторному рождению». Слова обобщают суть данной дневниковой записи: «Допишите до конца. Вы достигнете самых лучших результатов, если не будете пытаться „обмануть“ себя».

Скажем, вам надо срочно собрать жену и детей, поймать собаку, запрыгнуть в автофургон и уехать в штат Монтана, чтобы провести там в палатке шесть месяцев. Вот как это может быть отражено в вашем дневнике:

«Не знаю, почему я чувствую себя *таким образом* [запишите свои ощущения]. Мне очень *не нравятся* эти предчувствия [почему? Они пугают? Чужды? Тревожат?]. Я догадываюсь, что мне необходимо научиться *преодолевать это в себе* [а что преодолеваете вы?]. Пойду косить газон».

А вот другой, возможно, более полезный подход:

«Мне кажется, что уже в течение нескольких недель я пытаюсь понять, как убежать от всего этого. У меня возникло неудержимое желание скрыться от повседневной рутины. Это чувство меня пугает, потому что касается всего того, что мне дорого. Смогу ли я на самом деле променять семью на общество своего пса и одиночество? Иногда кажется, что да...

Подобные настроения появились у меня около месяца назад. Ежеквартальные отчеты на работе. Ежегодный сбор пожертвований для церкви. Детям нужно покупать новую одежду перед школой. Время и деньги. Деньги и время. Когда есть одно, нет другого, но мне кажется, что нет ни того, ни другого».

Вот до чего мы дошли. Речь идет не о желании скрыться от семьи. Это всего лишь симптом.

При знакомстве с новым подходом к самоанализу ощущения нежелания и нерешительности совершенно естественны. Взаимоотношения со своим дневником такие же, как и любые другие отношения в жизни. Вы можете проанализировать их, чтобы понять, как лучше контактировать с дневником.

Но при каждом новом знакомстве необходимо время на возникновение доверия и на его развитие. Если вы принадлежите к людям, легко завязывающим дружеские отношения, то, вероятно, с энтузиазмом приметесь вести дневник. Однако тем, кто предпочитает вести себя сдержанно и узнавать другого человека постепенно, потребуется определенное время, чтобы проникнуться доверием к своему дневнику. И вы испытаете настоящее чувство удовлетворения от того, что вам удалось.

Как быть с неприятностями? А с подступающим к горлу чувством взбешенности? С мрачными фантазиями? Как быть, когда на самом деле *плохо*?

Избавьтесь от этого! Ваш дневник — самое подходящее место, где можно рассказать о себе *все*. Пишите сразу только правду. Пятнадцать минут излияний на бумаге способны предотвратить приступ мигрени. Если получилось так ужасно, что страшно даже перечитывать, а тем более сохранять, то игнорируйте рекомендацию «сохраняйте написанное». С наслаждением изорвите все в клочья и, приплясывая, растопчите обрывки. Или спустите их в унитаз. Сожгите в камине. Совершите настоящий ритуал!

Любители спорта клятвенно заверяют, что физические упражнения прекрасно помогают избавиться от стресса. В этот же список можно добавить ведение дневника.

Выпуская из себя негативные эмоции через выполнение физических упражнений или создание записей в дневнике, вы освобождаетесь от напряженности мышц, ригидности шеи, головной боли, спасаетесь от болезней желудка и даже инфаркта.

У вас есть право на *все* эмоции. Раздражение — это не недоразумение. Как и страх, и горе. Это настоящие человеческие чувства. А их созидательность или деструктивность зависит от того, как вы поведете себя по отношению к ним. Распознать их и научиться с ними обращаться — первый шаг к преобразованию их в позитивную энергию.

Седьмое: обеспечьте конфиденциальность личной жизни

Вероятно, самое распространенное опасение при ведении дневника — это боязнь, что кто-нибудь (супруг, дети, родители, руководитель, друг, чужой человек) прочтет его без разрешения.

Такой страх закономерен. Если вы чувствуете, что кто-то стоит за спиной и читает написанное, то вам трудно продолжать дневник и тем более излагать правду.

Личный дневник не рассчитан на публику. Это собрание самых сокровенных мыслей и чувств, *вы* в своей уникальности. Читать ваш дневник — значит читать ваши мысли, проникать в душу и сердце.

Привыкайте оберегать свою личную жизнь от посторонних.

В конце концов, ответственность за конфиденциальность лежит на том, кто ведет дневник. Привычка

защищать свою жизнь от чужих глаз научит вас брать ответственность на себя и в других ситуациях.

Защитить частную жизнь можно различными способами. Прежде всего найдите надежное место для хранения дневника, откуда его легко достать в случае необходимости. Главное, чтобы ни у кого из членов семьи не возникло соблазна заглянуть в него. В период конфликта с мужем я часто обращалась к дневнику, чтобы выразить отчаяние, боль и тщетность усилий. Поэтому я хранила его в портфеле. Он всегда был со мной. А кто будет совать нос в чужой портфель? Я ведь никому не говорила, что он там. И осмотрительно убирала его на место после каждого использования.

Сесилия держала свой дневник рядом с моющими средствами. Программу с тридцатиминутным циклом она использовала как личное время. «Никогда не думала, что стирка может оказаться такой полезной!» — говорила она, смеясь. Кевин, агент по продаже недвижимости, который говорил, что «живет в своем автомобиле», хранил дневник под передним сиденьем. Не надо никуда ходить!

Найдите место для своего дневника. Его можно держать в прикроватной тумбочке, комод, шкафчике для хранения документов, на книжной полке. Все зависит от того, насколько осмотрительным приходится быть в вашем доме. В иные тяжелые дни вам захочется поделиться своими записями с близким другом. Или у вас появится привычка носить дневник с собой. Ведь так приятно осознавать, что можно воспользоваться им в любое время.

Чтобы отстоять право на частную жизнь, заявите об этом желании просто, ясно и убедительно остальным членам семьи. «Я начала вести дневник, где записываю свои мысли и чувства, — скажете вы супругу, соседу по комнате,

родителям, детям. — Я буду хранить его в определенном месте. Заранее благодарна за уважение к моей личной жизни, которое, надеюсь, выразится в том, что вы не будете пытаться прочесть его без моего разрешения. Согласны?»

Защитите свою частную жизнь и другими способами. Запишите на первой странице ежедневника свое имя, адрес, номер телефона и краткое заявление:

«Это мой личный дневник. Если вы найдете его, то, пожалуйста, верните мне. Те, кто захочет его прочесть, должны получить мое разрешение. Надеюсь, вас не обидит, если я откажу».

Но можно написать и так:

«Здесь содержится информация, не интересная никому, кроме владельца. Пожалуйста, верните этот дневник, если вы его нашли. Спасибо за уважение к моей личной жизни».

Дневник, с которым я целый месяц путешествовала по Англии, содержал такую надпись:

«В ежедневнике я пишу о моем пребывании в этой чудесной стране. Если мне случится потерять его во время поездки, прошу выслать по указанному адресу. Спасибо!»

На внутренней стороне обложки я прикрепила почтовые тарифы Британии. Застраховать почтовое отправление стоило дешево, и я оставила почтовые марки своей племяннице на случай благополучного возвращения моего дневника домой.

Восьмое: пишите естественно

Самое главное правило ведения дневника — это отсутствие правил.

Писать естественно означает делать это так, как вам удобно, и ни о чем не беспокоиться.

Гери побывала на семинаре «Пишите!» и была в восторге от количества различных возможностей при ведении дневника. Она заполнила целый блокнот, создавая один за другим Эскизы образов (см. главу 8). Набросала Эскизы образов всех членов семьи, своих друзей и коллег. Когда уже не о ком было писать, принялась за известных людей и тех, с кем никогда не встречалась, но хотела бы. Она трудилась до изнеможения, а потом перешла к Кластерам (см. главу 9). Объединяла в них свои мысли, чувства, ПМС, деловую активность, друзей, настроение, списки того, что надо выполнить. Когда Объединение в кластеры ей наскучило, она обратилась к своим снам (см. главу 19). И так далее. Вот что такое писать естественно и легко.

Писать естественно — значит сесть за дневник, когда есть настроение, и отложить тетрадь, когда оно пропадает. То есть могут меняться внимание, методы, почерк, точка зрения. Неотправленное письмо (см. главу 17) способно перерасти в Диалог (см. главу 11), а Список ста (см. главу 12) состоять всего из одного пункта. Это означает, что вы можете написать сотню страниц за выходные, а потом целый месяц не брать дневник в руки.

Был такой период, еще в средней школе, когда я писала только фиолетовой ручкой Lindy и исключительно в блокноте Big Chief. (До сих пор именно эти ручки и блокноты вызывают у меня непреодолимое желание вести дневник!) Писать естественно — значит быть снисходительной к своим капризам, или, как говорится, наслаждаться маленькими радостями жизни.

Писать естественно означает сочинять в процессе написания.

Часть I. Психотерапевт почти даром

Писать естественно — это позволять своему здравому смыслу вести вас туда, куда вам надо.

Писать естественно означает, что вы уверенно и с легкостью создаете свой дневниковый мир.

Писать естественно — это позволять себе играть, плакать, ругаться, веселиться. И делать все энергично.

Писать естественно означает использовать свой дневник как чистый холст, на котором можно рисовать яркий и замысловатый портрет вашей жизни во всех ее проявлениях.

Только один человек может создать историю вашей жизни со всеми ее недостатками, причудами, ценностями и горестями. Это вы.

Писать естественно означает позволять себе быть самим собой.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks