

## 2.3 Dienoraštis „Sustabdyta akimirka“



### Sustabdyta akimirka Rašome dienoraštį

Sustabdyti akimirkas esame pratę fotoaparatu, vaizdo kamera ar telefonu. Tačiau ar susimąstome, kad dienoraščio rašymas taip pat gali būti labai svarbus ir prasmingas ritualas, fiksuojantis akimirkas?

Rašydami dienoraštį galime kalbėti su savimi apie tai, kokie esame, ką jaučiame ir ką išgyvename. Fiksuoti dienos įvykius gali būti labai smagu ir prasminga. Kviečiu visus sustabdyti akimirką, išbandyti save ir užrašyti mintis popieriaus lape.

Keletas patarimų, kaip rašyti dienoraštį.

1. Pasibaigus dienai, vakare, susiraskite tylų ir ramų kampelį.
2. Susikaupkite ir apmąstykite dienos įvykius.
3. Prisiminkite svarbiausias dienos detales.
3. Savo apmąstymus surašykite į dienoraštį.
4. Nepamirškite paminėti savo savijautos ir išgyvenimų.

