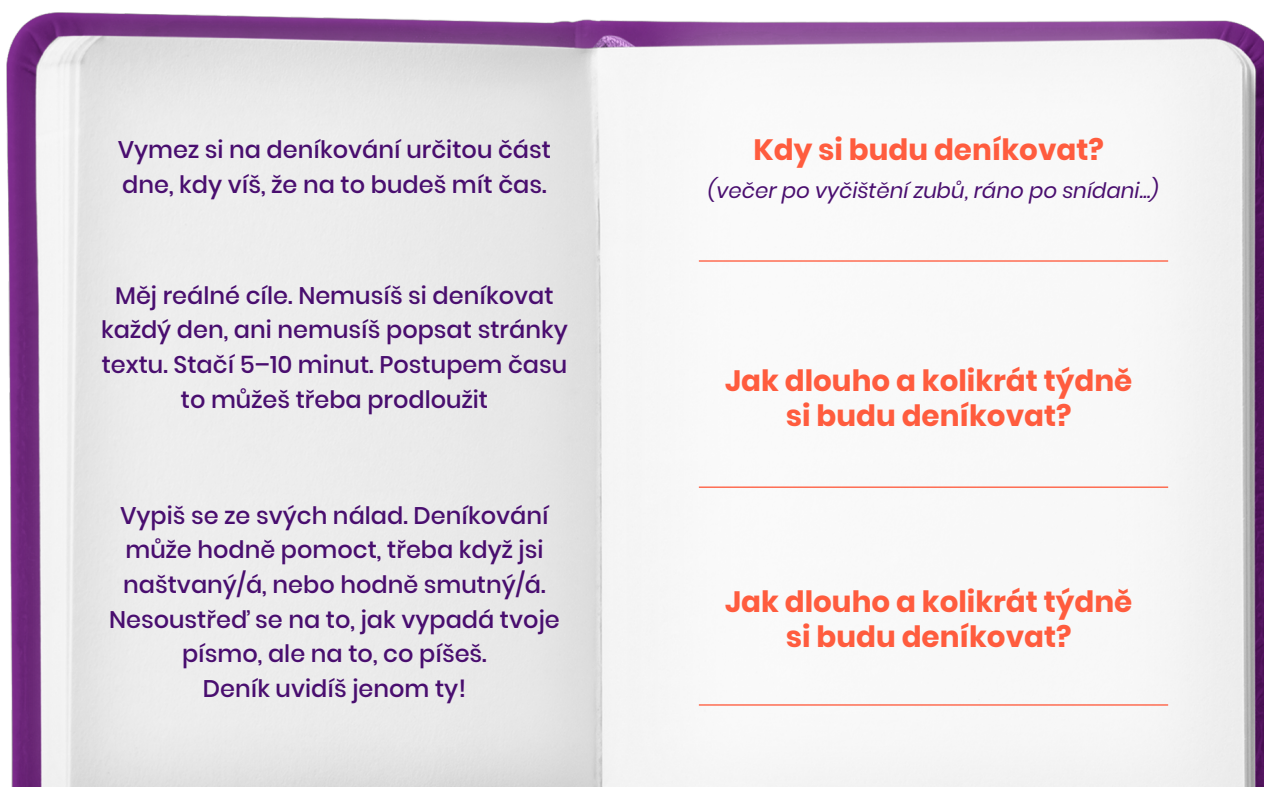


Jak začít deníkovat



Jak začít deníkovat?

Chceš si začít zapisovat své pocity? Máme pro tebe krátký návod na to, jak začít.



Vyomez si na deníkování určitou část dne, kdy víš, že na to budeš mít čas.

-> Kdy si budu deníkovat? Např. Večer po vyčištění zubů, ráno po snídani...



Měj reálné cíle. Nemusíš si deníkovat každý den a už vůbec nemusíš popsat několik stránek textu. Stačí 5–10 minut. Postupem času to můžeš třeba prodloužit.

-> Jak dlouho a kolikrát týdně si budu deníkovat?



Vypiš se ze svých pocitů. Deníkování může hodně pomoci, třeba když jsi naštvaný/á, nebo hodně smutný/á. Nesoustřed' se na to, jak vypadá tvoje písmo, ale na to, co píšeš. Deník uvidíš jenom ty!

-> Při jakých pocitech/emocích mi může deníkování pomoci?



Soustřed' se nejen na to, co tě trápí, ale zamysli se nad tím, co se Ti dnes povedlo, z čeho jsi měl/a radost nebo při jaké činnosti se cítíš spokojeně. Postupně třeba zjistíš, co tě může potěšit, když zrovna nemáš náladu a cítíš se pod psa.

Otázky na rozepisování, když nevíš, kde začít:

**Alespoň 3 věci, které mě
dnes potěšily?**



**Z čeho mi
dnes bylo smutno?**



Je něco, z čeho mi bývá často smutno?

Koho blízkého můžu požádat o pomoc?

Proč si myslím, že mi lidé nerozumí?

V čem mi nerozumí? / Proč mě to trápí? / Proč mě to štve?
Co můžu udělat, aby mi aspoň trochu rozuměli?

Čím si můžu udělat radost, když mám pocit, že je všechno špatně?