

## **Что писать в личном дневнике**

Эра цифровых технологий, мессенджеров, блогов и социальных сетей открыла перед нами совершенно другой мир – мир, в котором личное, по сути, перестало являться таковым, а любое происшествие в жизни моментально выкладывается в сеть в ожидании лайков и комментариев. Многие популярные блоггеры имеют огромное количество фолловеров в социальных сетях, пристально следящих за их жизнью, а любая опубликованная запись быстро становится предметом горячих споров и обсуждений.

Жизнь на виду стала модным трендом. Не могу сказать, что это плохо – но в погоне за лайками и реакцией окружающих стало сложнее сосредоточиться на своих собственных мыслях и переживаниях. Согласитесь, когда вас читает определенное количество человек – прежде, чем выложить новый пост на страницу, вы несколько раз подумаете над его содержанием, и едва ли доля откровенности в нем будет зашкаливать.

Иначе дело обстоит с личным дневником. Я не говорю сейчас о той бумажной тетради под грифом «секретно», которую многие из нас вели в детстве – личный дневник вполне можно вести онлайн. Цифровая составляющая лишь добавляет ему удобства в использовании, а функция ограниченного доступа гарантирует, что никто, кроме вас, не сможет прочесть закрытых записей.

Итак, аккаунт создан, дневник открыт, и здесь логично возникает вопрос: **что же нужно писать в личном дневнике?**

### **Личные переживания**

При необходимости поделиться с кем-то своими переживаниями – личным дневник станет надежным и терпеливым слушателем. Можно написать обо всем, что вас беспокоит, описать ситуацию, рассказать о своей точке зрения. Это хороший способ для проведения самоанализа – перечитывая эти записи через некоторое время, вы сможете понять, изменилось ли ваше отношение к происходящему и насколько сильно описанные события повлияли на дальнейшую жизнь.

### **Впечатления**

В личном дневнике можно оставлять свои впечатления о прочитанных книгах – сумевших задеть за живое, о просмотренных фильмах – заставивших задуматься, о необычных людях – встреченных на пути. Любое значимое событие в жизни имеет место быть в вашем дневнике. Впечатления имеют свойство со временем забываться и терять свою яркость – но, возвращаясь к ним через записи в дневнике, вы снова сможете окунуться в ту гамму чувств и ощущений, которые испытывали в момент написания записи.

### **Сокровенные мысли**

Даже с близким другом не всегда можно поделиться тем, что вас действительно беспокоит. Свои сокровенные мысли с легкостью можно поведать личному дневнику – будучи абсолютно уверенным в том, что они никогда не покинут пределов его страниц.

### **Интересные места**

В личном дневнике можно оставлять отзывы о местах, в которых вы побывали, добавляя к записям фотографии и небольшие видео-нарезки. При желании можно сделать фото-коллаж из изображений различных стран и городов, которые вы посетили, снабдив фотографии веселыми заметками или афоризмами.

## **Моменты жизни**

Жизнь состоит из деталей. Наша память не в состоянии хранить такой большой объем информации, поэтому многие моменты жизни, даже если они были значимыми и яркими, со временем забываются, уступая место новым впечатлениям. Личный дневник станет прекрасной возможностью сохранить ваши мимолетные впечатления и маленькие радости, к которым можно будет вернуться спустя несколько лет и вспомнить, что именно происходило с вами в конкретный описанный день.

Писать в личном дневнике можно решительно обо всем, но все же не стоит засорять его грудой ненужной информации. Пусть его страницы хранят только действительно важные воспоминания, так или иначе повлиявшие на вашу жизнь, и сделавшие вас тем человеком, которым вы сейчас являетесь.