

Этот дневник для всех, у кого год прошел в черном цвете, кто пережил утрату, кто чувствовал, что вынужден сдаться — или уже сдался. Для всех, кто решил, что это «не их» год, кто страдал, не показывая этого никому, и для тех, кто, несмотря ни на что, пытается найти свое место в жизни.

Из-за мыслей я всю ночь не спал.

Как и вчера.

И позавчера.

*«Когда же это кончится? — взмолился я. —
Что мне сделать, чтобы это прекратилось?»*

*«Запиши на бумагу», —
ответил мой мозг.*

Этот дневник принадлежит:

.....

Пять причин вести дневник грусти

1. Он смягчает постоянный натиск позитива.

Заикленная на позитиве культура, которая призывает окружающих непрерывно радоваться, может сильно навредить. Если недооценивать роль негативных эмоций, отрицать их или отмахиваться от них, это заблокирует способность справляться с болезненными переживаниями и приведет к тому, что мы будем страдать еще больше.

2. Он основан на психологических исследованиях.

Научно доказано, что ведение дневника уменьшает проявления тревоги, депрессии и психологической травмы. Дневник поможет привести мысли в порядок, грамотно их выразить, а также научит умело и спокойно воспринимать как позитивные, так и негативные эмоции.

3. Он подходит тем, кто не знает, о чем писать.

Если у вас есть желание вести дневник, но вы не знаете, когда и о чем писать, это издание — именно то, что вам нужно. Дневник грусти создан для того, чтобы улучшать ментальное здоровье.

4. Саморефлексия — путь к выздоровлению.

Анализируя себя, мы понимаем, кто мы и кем хотим быть. Разделенный на три части, дневник поможет выявить ваши самые потаенные чувства и научиться их ценить, погрузиться в себя и обрести ясное понимание своего жизненного пути.

5. Дневник принадлежит исключительно вам.

Когда вы записываете свои мысли и ощущения, то активно развиваете чувство собственного достоинства и индивидуальность. Смысл в том, чтобы лучше узнать себя. Открыв эту книгу, закройте дверь. Глубоко вдохните, пролистайте страницы и приготовьтесь быть честными с самими собой.

Каждый раз, когда вам
грустно,
одинокое,
тревожно,
вы чувствуете
опустошение,
ревность,
разочарование,
вину,
стыд,
когда на вас обрушивается поток неприятных мыслей
и его невозможно остановить,

вспомните об этой книге.

Как взаимодействовать с дневником:

- 1. Пишите.*
- 2. Вырывайте страницы.*
- 3. Выбрасывайте их.*

Да-да, именно так.

Зачем вырывать страницы

Выплеснуть на бумагу неприятные эмоции — первый шаг к тому, чтобы их пережить и осмыслить. Если удерживать мысли в себе, они продолжают вас напрягать и тревожить. Разрывая на клочки грустные записи и выбрасывая их, то есть символически отпуская, мы позволяем себе двигаться вперед и сосредотачиваться на позитивных эпизодах нашей жизни. Этот процесс уменьшает стресс, неуверенность, подавленность и приводит к восхитительному ощущению душевного равновесия и устойчивости.

Согласно исследованиям, люди, которые записывают свои переживания, а потом выбрасывают записи, избавляются и от тяжести на душе.

В результате неприятные мысли теряют влияние.

Физический акт избавления от бумаги направляет сознание к чему-то другому.

Содержание

Когда вам плохо 17

Исцеление 89

Саморефлексия 111

Об авторе 187

Список литературы 189

Когда вам плохо

*Время от времени грустить — хорошо. Значит,
в нашей жизни есть сферы, которыми мы
недовольны. В этой главе вы познакомитесь со своими
самыми глубинными чувствами и примете их.
Глубоко вдохните и выдохните. Будьте с собой
честны. Пишите, а потом вырывайте страницу
и выбрасывайте ее.*

Вы себе нравитесь?

Выбросите этот лист.

Вспомните первый раз, когда вы открылись кому-то,
а потом вас отвергли.

Как вы думаете, из-за чего это произошло?

Вырвите и выбросите.

Излейте душу:

Напишите и выбросите.

Какие цитаты глубоко вас взволновали?
Запишите их не в социальных сетях.
Запишите их здесь.

Выбросите.

Напишите о худшем дне в вашей жизни.

Выбросите.

По шкале от 1 до 10, как вы чувствуете себя прямо
сейчас?

(Ответ обведите в кружок.)

1

10

2

7

3

6

9

8

5

4

.....

Дата:

.....

Напишите письмо родителям и расскажите обо всем
что они сделали плохого и не надо никаких запятых
к черту пунктуацию пишите как ребенок ведь
по правде вы все еще ребенок.

Выбросите.

Когда в последний раз вы говорили себе:
«Я тебя люблю»?

За что и почему именно тогда?

Скажите это себе прямо сейчас.

Какое сообщение и кому вы отправили бы
прямо сейчас, если бы вам было по-настоящему
на все плевать?