**Danes bomo govorili o pisanju dnevnika. Verjetno si takoj pomislil: » Joj, ne, spet bo treba pisati.«**

**Ne delaj zaključkov prezgodaj. Preberi, za kaj vse je koristno pisanje dnevnika, kaj za to potrebuješ in kaj vse lahko z njim izražaš.**

**Pisanje dnevnika ima več koristi, ki se vidno odražajo na duševnem zdravju, in sicer:**

* **zmanjševanje stresa:** ko svoje misli, strahove in občutke zapišeš na list papirja, del bremena preneseš na papir. Učinek je zelo podoben tistemu, ko se zaupaš svoji prijateljici/prijatelju.
* **izboljša spomin in komunikacijske sposobnosti:** s pisanjem dnevnika postaneš dober v predalčkanju informacij v svojih možganih.
* **pomaga postaviti in dosegati cilje:** ko svoje misli zapišeš na papir, je možnost njihove uresničitve mnogo večja.

Dnevnik torej ni zgolj zvezek, v katerega lahko zapišeš občutke, trenutne misli in strahove, izzive.

* **pomaga pri tvoji kreativnosti:** vsak od nas v sebi nosi kreativnost. Pri pisanju dnevnika ni meja. Dovoli si, da pišeš o vsem, kar ti pade na pamet.
* **zvišuje čustveno inteligenco:**  čustvena inteligenca je sposobnost prepoznavanja in upravljanja s svojimi čustvi in čustvi tistih, ki te obkrožajo.

**Kaj potrebuješ za pisanje dnevnika?**

Potrebuješ točno tri stvari: **zvezek, pisalo** (barvice- v dnevnik lahko tudi rišeš ne samo pišeš) ter **voljo do pisanja**.

**Kako zgleda list v dnevniku: npr. takole:**

|  |  |
| --- | --- |
|  Torek, 24. 3. 2020Dragi dnevnik!

|  |
| --- |
| Vsebina |

 |

**Tako. Pravijo, da nikoli ni prepozno, da se lotiš nečesa novega. Mogoče bo v teh tednih dnevnik tvoj najbližji prijatelj, kateremu boš lahko največ zaupal. Piši ga vsak dan!**

**Vesela bom, če boš kakšno stran iz dnevnika poslal v branje tudi meni.**

**Pisanje dnevnika ni novodobna iznajdba. Pisali so ga že naši predniki.**



**Danes pa ga pišejo mladi po vsem svetu. Pridruži se jim!**

