



## Правильное ведение личного дневника

Сохраняйте написанное

*Не стесняйтесь "выплёскивать" на бумагу свои эмоции, чтобы можно было перечитать в будущем.*

Датируйте каждую запись

*Это поможет воссоздать хронологическую картину по датам*

Начинайте писать и не бросайте

*Начинайте писать с чего угодно: с описания вопроса, с самого лучшего, что произошло с вами за последнее время.*

Рассказывайте сразу всю правду

*Не пытайтесь "обмануть" себя.*

Обеспечьте конфиденциальность личной жизни

*Найдите надежное место для хранения дневника, которое можно при необходимости закрыть на ключ.*

Не гнаться за количеством написанного

*Лучше пишите искренне, не пытайтесь просто достигнуть запланированной отметки - иначе это будет больше похоже на отписку.*

Перекрестные ссылки и указатели

*Если вы хотите научиться находить конкретные дневниковые записи и при этом не копаться в разных блокнотах, можно разработать систему ссылок и указателей.*