



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.