



## Personīgā dienasgrāmata (mani ieguvumi)

<p><b>MANI IEGUVUMI, RAKSTOT PERSONĪGO DIENASGRĀMATU</b></p> 	<p><b>dienasgrāmata</b> – piezīmes pa dienām par pieredzēto, padarīto, par saviem pārdzīvojumiem, pārdomām u. tml. (ko raksta atsevišķs cilvēks, retāk kolektīvs) // burtnīca, klade u. tml. ar šādām piezīmēm // daiļdarbs, kas rakstīts šādu piezīmju veidā (LLVV, 2. sēj., 1973. g., 332. lpp.)</p>	<p><b>Līdz ar dienasgrāmatu es esmu ieguvis savu personīgo psihologu, un rakstīšana ir mans bezmaksas psiholoģiskais seanss.</b></p>
<p><b>Es labāk iepazīstu pats sevi, jo veltu sev laiku.</b></p>	 <p>Attēls: Pixabay</p>	<p>“Dienasgrāmatas rakstīšana rosina <b>empātiju</b> pret taviem līdzcilvēkiem. Atskatoties uz notikumiem, tu vairāk sāc saprast līdzcilvēku reakcijas un pārdzīvojumus, saproti, kā labāk varētu dažādas situācijas risināt un kā citādāk varētu veidot saskarsmi ar cilvēkiem, lai tā turpmāk būtu veiksmīgāka.” (Leina.lv)</p>
<p><b>Es varu brīvi rakstīt visu, ko domāju un jūtu, ko pārdzīvoju; varu rakstīt par to, kas mani iepriecina, iedvesmo un dara laimīgu, kas mani apbēdina, sāpina un sadusmo.</b></p>	<p><b>Es papildīnu savu vārdu krājumu un pilnveidoju radošo domāšanu.</b></p>	<p>“.. dienasgrāmata ļauj labāk saprast un apzināties to pārsteidzošo faktu, ka tu eksistē noteiktā, turklāt aizvien garākā laika dimensijā. Ir tāds brīdis agrīnas jaunības gados, kad piepeši kā lielu atklājumu cilvēks sāk apzināties savu personisko vēsturi, piešķirot dzīvei un pašam sev lielāku jēgu paša acīs.” (Ilmārs Šlāpīns)</p>
<p><b>Es mācos izteikties, attīstu prasmi veidot secīgu stāstījumu, mācos loģiski sakārtot un izteikt savas domas rakstveidā.</b></p>		

“Tu savu dienasgrāmatu vari veidot tādu, kādu vēlies. Vari rakstīt nepilnus teikumus, izmantot tikai atslēgas vārdus, vari neievērot atkāpes, rakstīt krusteniski pāri visai lapai. Sarakstīt vārdus kopā, rakstīt tikai ar mazajiem vai lielajiem burtiem, švīkāties, pārstrīpot un pasvītrot, rakstīt no kreisās uz labo un no labās uz kreiso pusi, atstāt tukšas lappuses vai rakstīt, neatstājot nevienas brīvas vietiņas.”

(Sienakaudze.lv)

