

Личный дневник: запись на пять минут

Ответьте на одну-две строки — этого достаточно. Ненужный вопрос можно пропустить. Писать каждый день не обязательно.

Дата: _____

Сегодня запомнилось:

Моя мысль об этом:

Хочу вернуться к этому позже:

Дата: _____

Сегодня запомнилось:

Моя мысль об этом:

Хочу вернуться к этому позже:

20 тем для записей

Когда не знаете, о чём написать, выберите одну тему. Отвечать по порядку не нужно.

О дне

1. Одна подробность дня: звук, запах, фраза из соседнего разговора.
2. Самая удачная еда за неделю — что это было и с кем.
3. Маршрут сегодняшней прогулки или дороги домой: что заметила по пути.
4. Что сегодня получилось, даже если это мелочь.

О людях

5. Кому хочется написать — и о чём.
6. Фраза, которую сегодня услышала и хочется сохранить.
7. С кем давно не виделась и где могли бы встретиться.
8. Чему научилась за неделю — на работе, дома, в разговоре.

О планах

9. Три дела на завтра, которые сделают день спокойнее.
10. Место, куда хочется сходить в этом месяце.
11. Ближайший праздник или отпуск: что точно хочется успеть.
12. Вещь, которую давно хочется починить, отдать или наконец использовать.

О себе

13. Решение, которое приняла, — и что на него повлияло.
14. Что изменилось за последний месяц: дома, на работе, в планах.
15. Что я знаю о себе сейчас и чего не знала год назад.
16. Вопрос, на который пока нет ответа.

Чтобы потом перечитать

17. Описание одной фотографии из телефона.
18. Книга, фильм или подкаст — и одна мысль из него.
19. Список того, что сейчас занимает мысли.
20. Письмо себе через год — две-три строки.

Если записи кажутся скучными, смените форму: список вместо рассказа, одна строка вместо страницы, описание фотографии вместо отчёта о дне. Пропущенные дни восстанавливать не нужно — начните с того, что происходит сейчас.