CONSELLS | | Actualitzat el 20/09/2020 a les 08:06

L'eina que t'ajudarà a passar millor pels moments difícils



Segurament durant la teva infància o fins i tot actualment, has escrit algun diari personal. Escriure pot ser un recurs molt poderós per sanar ferides i recuperar l'equilibri quan tenim moments de crisi. Quan escrivim fem un exercici d'introspecció i posem nom al que sentim per dins.

Com ja saps, l'art és una de les millors eines per a fer teràpia. A algunes persones els funciona pintar, a altres cantar, altres ballar... **Mentre fem aquest tipus d'activitats activem la part creativa del nostre cervell i apaguem els pensaments durant una estona, fent una mena de meditació activa.**

Avui et volem recomanar l'escriptura terapèutica, que també es coneix com un diari emocional. Pots escriure'l a la nit, però és molt bo fer-ho quan ens acabem de llevar perquè activem la part creativa del cervell.

Quina diferència hi ha entre un diari convencional i un diari emocional?

[num]1[/num] Els diaris personals els fem de forma lliure i sense seguir pautes, en l'escriptura terapèutica seguim directrius i exercicis.

[num]2[/num] En un diari normal ens centrem en explicar les vivències tal com passen, en canvi en un diari emocional hem de reflexionar sobre com ens hem sentit respecte el que ens passa,

interactuar amb les situacions, analitzar el que pensem i el que sentim.

[num]3[/num] Un diari personal és totalment privat, mentre que en un diari emocional et pot guiar i acompanyar un professional de la salut mental.

[num]4[/num] L'escriptura terapèutica t'ajudarà en el teu benestar emocional, mentre que un diari normal, no.

Si tens baixa autoestima, estrès, ansietat, dificultats en les relacions, estàs en un procés de dol o el que sigui... Planteja't començar en el camí de l'escriptura terapèutica!