

JOURNALING ESCRITA EXPRESSIVA DIÁRIO

*Em parceria com o
Center for Journal Therapy*



*Curadoria e Adaptação
Debera Gaudencio*

Eight∞ Diálogos Transformadores

www.8dialogos.com.br





Quando publico algo sobre journaling surgem muitas perguntas sobre como faço ou qual a melhor maneira de escrever. Pensando nisso, em parceria com o "The Journal Therapy" compartilho insights e dicas sobre como aproveitar todos os benefícios dessa prática.

Há anos o journaling tem me acompanhado e feito parte do meu processo de autoconsciência. Nesse espaço encontro segurança, alívio, autoconexão e conforto. Aprendo sobre mim, sobre meu funcionamento e meus padrões. Me conecto comigo e assim consigo me conectar melhor com os outros.

Que tal experimentar?

- Debora Gaudencio é co-fundadora da Eight Dialogos Transformadores. Consultora em Comunicação Não Violenta em Certificação pelo Center for Nonviolent Communication. Courseu Inteligência Emocional na Liderança pela Harvard Extension School. Professora na Fundação Dom Cabral.



Escrita Expressiva

O diário é às vezes referido como "escrita expressiva", tornou-se popular pela pesquisa do Dr. James Pennebaker, da Universidade do Texas. Sua pesquisa no final da década de 1980 foi inovadora e alimentou o interesse pelo tema desde então. Ele mostrou que a escrita expressiva não só pode ter benefícios para o bem-estar mental, como também pode desencadear benefícios físicos, como melhorias na função imunológica e cura mais rápida. Aqui estão outros benefícios que o Centro Médico da Universidade de Rochester menciona: Gestão da ansiedade, Redução do estresse e da depressão. A escrita expressiva também é chamada de escrita curativa e pode nos ajudar a compreender melhor os sentimentos e necessidades.



"Eu não tenho tempo para escrever um diário!"

"Como começar?"

"Eu não sei sobre o que escrever!"

"Eu sou um péssimo escritor!"

Tente esses seis passos fáceis

S.E.N.T.I.R.

S – Sobre o que você quer escrever? O que está acontecendo? Como você se sente? O que você está pensando? O que você quer?

E – "Eu sinto..." ou "Eu quero..." ou "Eu acho..." ou "Hoje..." ou "Agora mesmo..." ou "Neste momento..." Comece a escrever e continue escrevendo. Feche os olhos. Respire fundo.

N – Navegue em seu mundo interno, se abra com coragem e vulnerabilidade.

T – Tempo com você mesmo. Escreva por 5-15 minutos. Escreva a hora de início e o tempo final no topo da página. Se você tiver um alarme no celular, configure-o. Ponha data nos seus escritos.

I – Investigue seus pensamentos e sentimentos. Siga a caneta/teclado. Se você ficar preso ou ficar sem assunto, feche os olhos e se concentre. Perceba o que você já escreveu e continue escrevendo.

R – Releia o que você escreveu e refletindo sobre ele em uma ou duas frases: "Ao ler isso, noto – ou "estou ciente—" ou "sinto". Observe qualquer ação a tomar.

Resumindo...é fácil para S.E.N.T.I.R. !

Oito sugestões para novos escritores



1. Proteja sua privacidade

Guarde seu diário em seu próprio lugar especial para que a tentação para os outros lerem seja diminuída. Faça um acordo com as pessoas da sua casa de que seu diário é privado. Reserve a primeira página de qualquer novo diário para seu nome e número de telefone ou endereço de e-mail. Encontre uma maneira criativa de proteger sua privacidade.

2. Comece com uma meditação de entrada

Quase todas as técnicas de diário se beneficiam de alguns minutos de silêncio focado. Use visualização, música suave, uma escritura preferida, um poema, respiração profunda, alongamentos, o que funcionar para você.

3. Datar todas as entradas

Datar cada entrada permite que você reconstrua cronologicamente seu diário. Também permite que você ouça o silêncio entre suas entradas.

4. Guarde (e releia) o que você escreve

Muitas vezes os escritos que parecem descartáveis contêm as sementes para uma visão futura. Guarde, releia depois, e surpreenda-se com o quanto sabia que não sabia que sabia!

5. Escreva rapidamente

Você pode enganar o temido "bloco de diários" escrevendo tão rápido que o Crítico Interno e o Censor Interno não conseguem acompanhar. Mantenha sua caneta em movimento!

6. Comece a escrever, continue escrevendo

Comece com o momento presente ("O que está acontecendo?") Ou comece com um sentimento ("Estou tão brava que eu poderia explodir!") Ou comece com uma história ("Hoje a coisa mais estranha do mundo aconteceu...") Uma vez que você começou, não volte para editar ou reescrever. E não pense muito. Deixe fluir.

7. Diga a si mesmo a verdade

Sua própria verdade não é seu inimigo. Não tente se convencer de saber o que sabe ou sentir o que sente. Dê a si mesmo permissão para dizer a verdade. Também dê a si mesmo permissão para se expressar. Se a verdade parece muito brilhante ou dura, então diminua a velocidade.

8. Escreva naturalmente

Não existe regra, se dê permissão, aproveite o processo!

Ideias para seu diário



1. **Sprint de cinco minutos.** Um processo de escrita cronometrado projetado para trazer foco e intensidade em rajadas curtas. Excelente para aqueles que são resistentes ou aversos à escrita de diários, ou que estão incertos sobre como começar, ou que afirmam que não têm tempo para escrever diários.
2. **Inventário.** Uma avaliação do equilíbrio da vida nas principais áreas (saúde, família, casa, trabalho, espiritual/religioso, bem-estar emocional, etc.) Dá uma visão rápida de quais áreas da vida podem precisar de atenção.
3. **Agrupamento.** Associação livre visual a partir de uma palavra ou frase central. Linhas e círculos conectam pensamentos e associações-chave ao núcleo central. Uma breve escrita para sintetizar descobertas pode ser o próximo passo.
4. **Listas de 10.** Uma lista de 10 itens sobre um tema ou tópico predeterminado. Os tópicos podem ser sobre qualquer problema atual (por exemplo: 10 coisas que eu sou triste; 10 coisas que eu preciso ou quero fazer; 10 lugares que eu gostaria de ver). No final da lista, agrupe as respostas em temas e sintetize as informações.
6. **Conversa com Deus.** Você pode escrever orações. Um bom caminho para cultivar sua espiritualidade.
7. **Cartas não enviadas.** Uma comunicação metafórica com a intenção específica de que não será compartilhada.
8. **Show do Julgamento X Show da Empatia.** Escreva todos os seus julgamentos sobre uma situação. Depois que sentir um alívio tente se conectar com seus sentimentos e necessidades. Escreva. Agora tente se conectar com os sentimentos e necessidades da outra pessoa envolvida na situação.

Processo de Autoconexão em 7 passos



1. Situação:

Descreva uma situação que você queira transformar ou que está curioso para explorar.

Ex: Reunião mensal para discussão de projetos que ocorreu semana passada.

2. Observações:

Observação específica de algo que alguém disse ou fez (você ou outra pessoa). Ex: Na reunião quando eu fui por meu ponto de vista fulano de tal me interrompeu e disse que já tínhamos mudado de assunto

3. Pensamentos:

O que eu estou me dizendo sobre essa situação. Ouço minha voz interna, mesmo que seja uma voz que julga. Ex: Esse cara é um FDP mesmo, quer me desvalorizar na frente de todo mundo. Não me deixa dar opinião. Não ouve nunca. Sempre é assim. Que saco!

4. Sensação corporal:

Quando você observa essa situação o que você sente no corpo? Ex: Nó na garganta, cansaço físico, boca seca.

5. Sentimentos:

Sentimentos que surgem ao se conectar com essa situação. Ex: Raiva, tristeza, frustração, decepção.

6. Necessidades:

O que os sentimentos querem revelar de necessidades não atendidas nessa situação? Ex: Respeito, Igualdade, Participação, Ouvir a voz de todos. (O que é importante para mim e que não ocorreu?).

7. Pedido:

Com base nessas necessidades, perceber se você tem um ou mais pedidos para você mesmo ou para a pessoa da situação. Ex: Quero poder falar sobre o que importante para mim, em uma próxima reunião quero entender qual tempo tenho para expor o que penso e fazer acordos com o time antes mesmo da reunião começar.



Gostou desse conteúdo?

Para saber mais:

www.8dialogos.com.br

www.journaltherapy.com