

**Саммари книги
КЭТЛИН АДАМС**

Дневник как путь к себе

**22 ПРАКТИКИ ДЛЯ
САМОПОЗНАНИЯ И ЛИЧНОГО
РАЗВИТИЯ**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Кэтлин Адамс
«Дневник как путь к себе»**

«СоКратко»

2023

Крупышева П. О.

Саммари книги Кэтлин Адамс «Дневник как путь к себе» /
П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских
саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Кэтлин Адамс является автором бестселлеров, спикером и психотерапевтом. Проведя сеансов более чем на 40 000 клинических часов, Кэтлин Адамс является одним из самых опытных и уважаемых психотерапевтов, работающих сегодня. Любой запутавшийся в себе человек найдет в этой книге ряд советов о том, как ведение дневника поможет упорядочить жизнь.

© Крупышева П. О., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Введение	5
Часть I. Психотерапевт почти даром	6
Глава 1. Друг на кончике пера	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Полина Олеговна Крупышева

Саммари книги Кэтлин Адамс

«Дневник как путь к себе»

Введение

Терапия ведением личных записей изначально появилась еще в десятом веке в Японии. А в двадцатом веке в США были проведены первые семинары по дневниковой терапии.

Описанная в книге система отличается от интенсивной терапии, предложенной на первых семинарах. Дело в том, что в интенсивной дневниковой терапии используется систематизация, которая может быть сложной для новичков. Данная же методика основана на выстраивании отношений с самим собой, на понимании себя и установке правильных личных границ.

Часть I. Психотерапевт почти даром

Глава 1. Друг на кончике пера

Дневник – это психотерапевт на все случаи жизни. У него не бывает выходных, праздников, к нему можно обратиться днем и ночью, с ним можно быть собой, ведь он никогда не осудит и не даст неуместные комментарии. Он помогает раскрыть свои разум и сердце перед самим собой. К тому же, обычный блокнот стоит немного.

Существует множество причин начать вести дневник. Во-первых, он помогает раскрыть в себе писателя: тут гораздо важнее сам процесс, а не конечный результат. Можно писать так, как хочется именно вам, а не подстраиваться под кого-то. Полезно в последствии вернуться к собственным записям и посмотреть, как развивалась ваша жизнь, оценить свои взлеты и падения.

Кроме того, дневниковые записи помогают увидеть себя с разных сторон. Каждый человек состоит из нескольких субличностей, но мы знакомы только с некоторыми из них. Благодаря дневнику узнать свои скрытые субличности и интегрировать их в свое «Я» становится проще.

Дневник является неоценимым инструментом в терапии. Его можно использовать и как личного психотерапевта при самолечении, а можно комбинировать записи с походами к профессионалу, тогда терапия будет более быстрой, ведь вы будете заниматься самоанализом и вне кабинета. Терапия может касаться и отношений с другими людьми. Ведь это личное пространство, где можно вдоволь ругаться на неприятного человека, а потом с трезвой головой вести нормальный разговор, не отвлекаясь на эмоции.

Согласно теории Юнга, человеческий разум состоит из сознательного, подсознательного, коллективного бессознательного и личного бессознательного. Дневник поможет вынести информацию из бессознательной части в сознательную (это касается снов), а также поможет развить интуицию и распознать символы и знаки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.