

**Как вести дневник с пользой и наслаждением. Хобби, которое помогает в делах**



**Антон Гончаров**

Антон Гончаров

**Как вести дневник с пользой  
и наслаждением. Хобби,  
которое помогает в делах**

«Автор»

2023

## **Гончаров А. С.**

Как вести дневник с пользой и наслаждением. Хобби, которое помогает в делах / А. С. Гончаров — «Автор», 2023

Дорогой читатель, это книга написана мной по итогам многолетнего опыта ведения дневника. На себе убедился в том, насколько дневниковая практика помогает в решении различных вопросов от психологических до каких-то задач, которые на первый взгляд кажутся нерешаемыми, а также помогает сохранять свою осознанность, быть более уверенным в себе, даже в самых непростых ситуациях с которыми мы сталкиваемся в жизни. В книге затронул все основные вопросы, которые помогут начать практиковать дневниковую практику (чем писать, где писать, о чём писать, как извлечь максимальную пользу от этой практики).

© Гончаров А. С., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Введение	5
Где писать?	6
Бумажные дневники	7
Материалы (ручки, блокноты, как выбирать)	7
Особенности ведения бумажных дневников	14
Электронные заметки	18
Комбинированный способ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Антон Гончаров**

## **Как вести дневник с пользой и наслаждением. Хобби, которое помогает в делах**

### **Введение**

Дорогой читатель, это книга написана мной по итогам многолетнего опыта ведения дневника. На себе убедился в том, насколько дневниковая практика помогает в решении различных вопросов от психологических до каких-то задач, которые на первый взгляд кажутся нерешаемыми, а также помогает сохранять свою осознанность, быть более уверенным в себе.

В книге затронул все основные вопросы, с которыми сталкивался сам (чем писать, где писать, о чём писать, как извлечь максимальную пользу от этой практики). Надеюсь на то, что ответы на них помогут вам избежать каких-то сложностей.

Здесь вы помимо обзора техник письма, узнаете как извлечь максимальную пользу от ведения дневника.

В конце книги оставлю свои контакты для обратной связи, буду рад вашим отзывам.

Ну а сейчас, как говорится, в добрый путь!

## Где писать?

В этой главе мне хотелось бы остановиться на выборе материала для ведения дневника и я расскажу о том, что знаю на эту тему. По моему субъективному мнению этот вопрос самый индивидуальный, потому что зависит от особенностей каждого из нас. Ведь для кого-то сильное значение имеет тактильные ощущения: какой будет бумага, ручка... А для кого-то важнее внешний вид и осознание на чём ты пишешь. Третий же предпочтёт бумаге любую созданную электронную заметку. Вот об этом мы с вами и поговорим.

## Бумажные дневники

Если вы остановите свой выбор на бумажном дневнике, то у меня для вас есть ряд советов, которые я расскажу, обобщив свой имеющийся 3-х летний опыт ведения таких дневников.

### Материалы (ручки, блокноты, как выбирать)

С самого начала моей дневниковой практики я предпочитал выбирать только дорогие блокноты, типа Moleskine, затем покупал авторские блокноты, созданные в коллаборации художников и дизайнеров блокнотов. Но самый главный вывод, который напрашивается на то, чтобы я его написал, заключается в том, что вся польза от дневника заключается в самой практике его ведения. А не в том, на чём вы его пишете.

Но есть несколько но, о которых важно сказать. Учитывая уникальность каждого человека, существует множество градаций, с помощью которых можно эту уникальность подчеркнуть, но для ведения дневника можно попробовать учесть не так уж и много. Это кинестетик вы или визуал, или и тот и другой, или не тот и не другой. Сейчас поясню.

Есть люди кинестестеки. Это те, кому важны тактильные ощущения. Для таких людей важно перед покупкой дневника подержать его в руках, полистать, задать себе вопросы: нравится ли вам держать этот дневник в руках? Насколько приятно перелистывать страницы дневника? Поверьте этого будет вполне достаточно. Ваше тело, ответить на этот вопрос лучше, чем кто-либо другой. И не надо быть капитаном-очевидностью, чтобы сказать, что выбирать надо именно тот дневник, который получит самый максимальный отклик у ваших тактильных рецепторов.

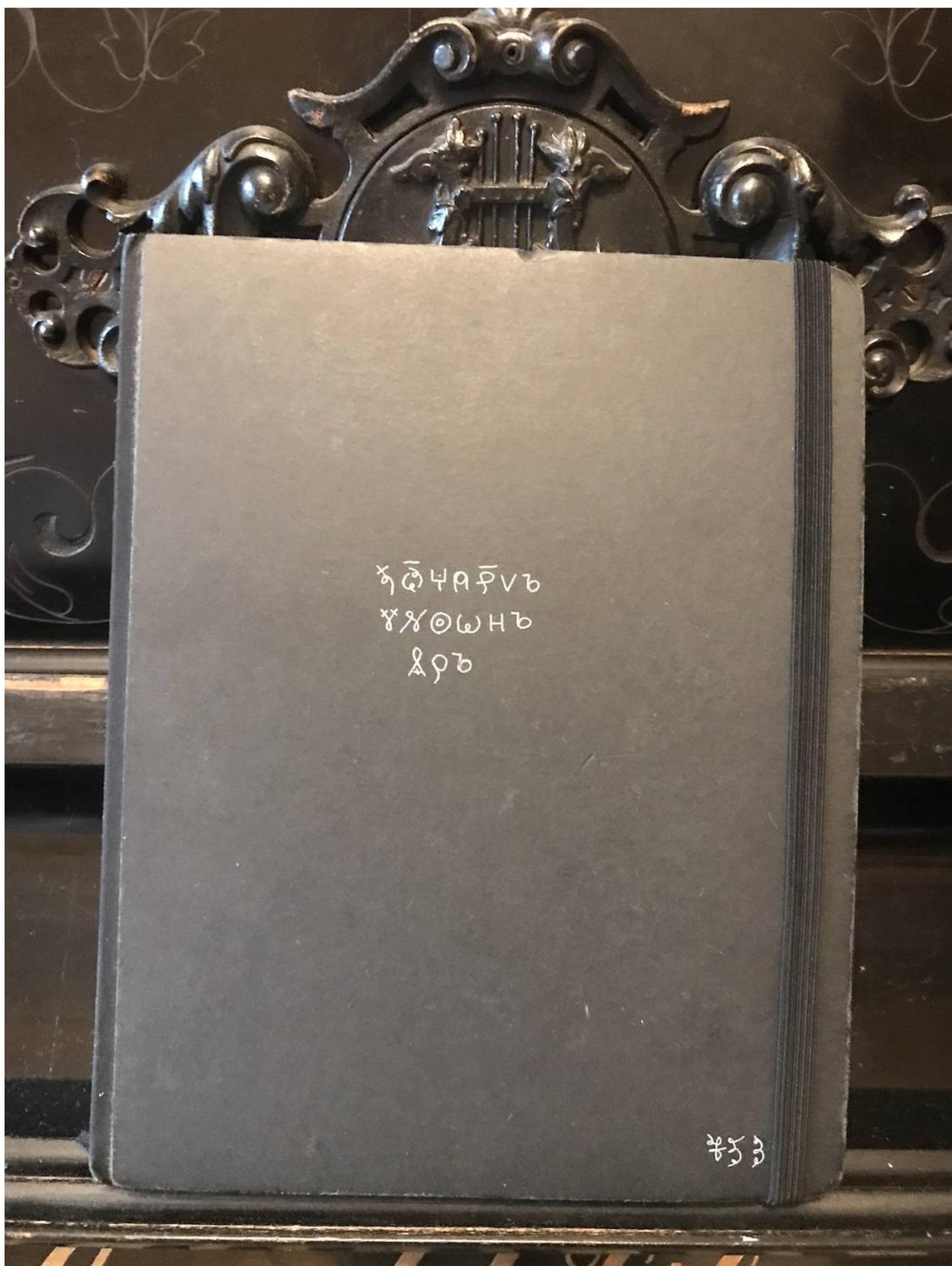
Также обратите внимание на то, как страницы перелистываются. Не придётся ли одной рукой придерживать блокнот посередине, чтобы блокнот не закрылся? Не будет ли толщина блокнота создавать неудобство для письма? Вот на бт моменты тоже надо бы обратить внимание. Это очень важно.

Есть категория визуалов. Это те, кому важна эстетическая составляющая дневника. Вам надо уже задать вопросы относительно того, насколько от 0 до 10 вам нравится обложка, ведь вам придётся видеть её перед собой достаточно долго, как минимум до тех пор, пока вы не испишете весь блокнот. У меня бывало так, что когда я не учитывал этот момент, то бросал ведение дневника в блокноте, который не нравился на одной трети и заводил новый блокнот.

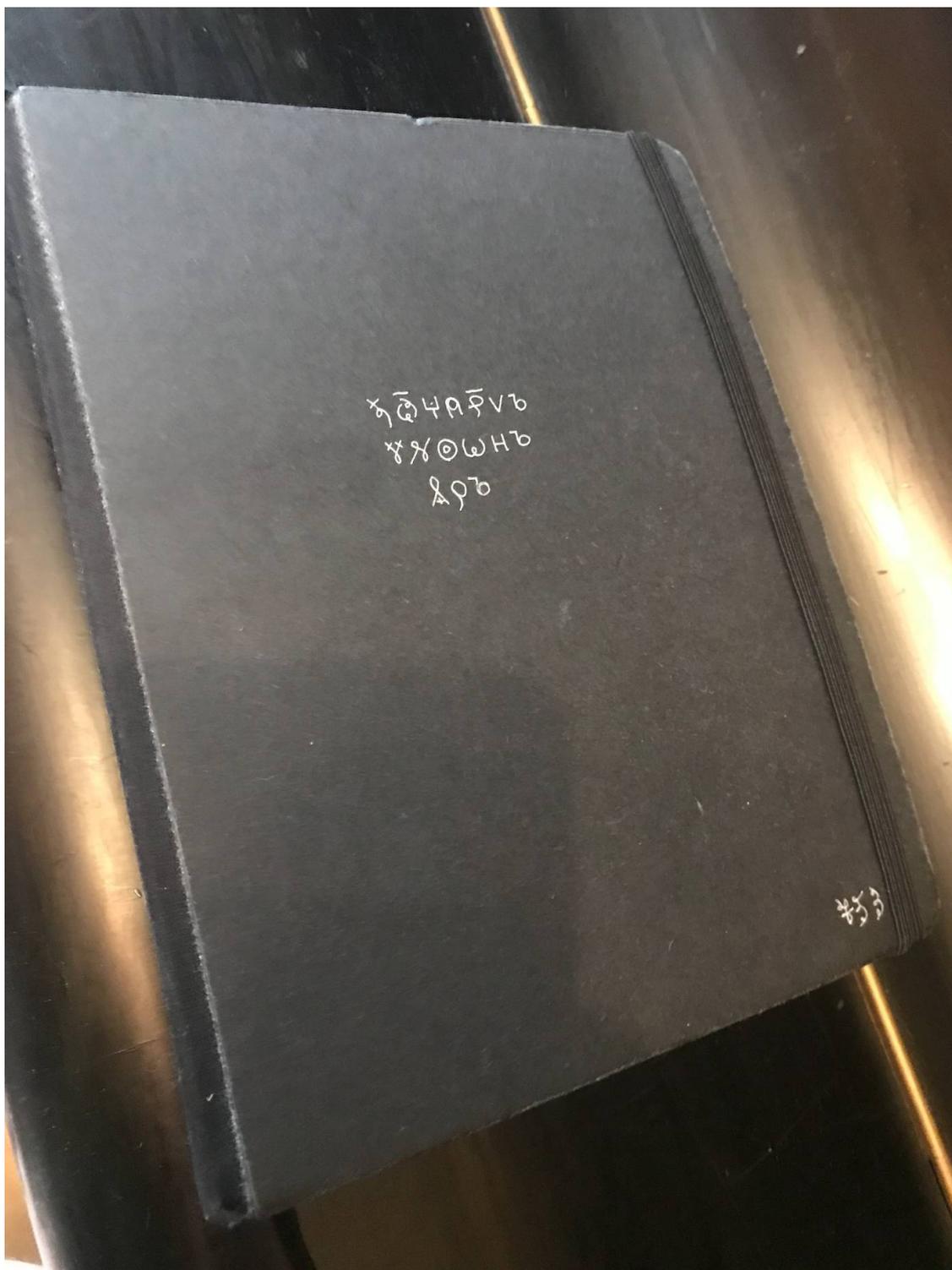
Тут важно также учитывать какие листы в блокноте: в клеточку, в строчку или это просто белая бумага. Я предпочитаю чистые листы, без всяких линеечек и клеточек, но прежде чем я понял это, мне важно было попробовать писать на пролинованных страницах. Говорю это к тому, что отнеситесь к этому вопросу с пониманием, что возможно, чтобы понять ваше ли это, надо будет сопоставить между собой два, а может даже более разновидностей блокнотов.

Если же вы и кинестестетик, и визуал одновременно, то учитывайте рекомендации из обоих предыдущих абзацев. Если не относите себя ни к тому, ни к другому, то не учитывайте, а просто берите любой дневник, в котором есть возможность писать и пишете.

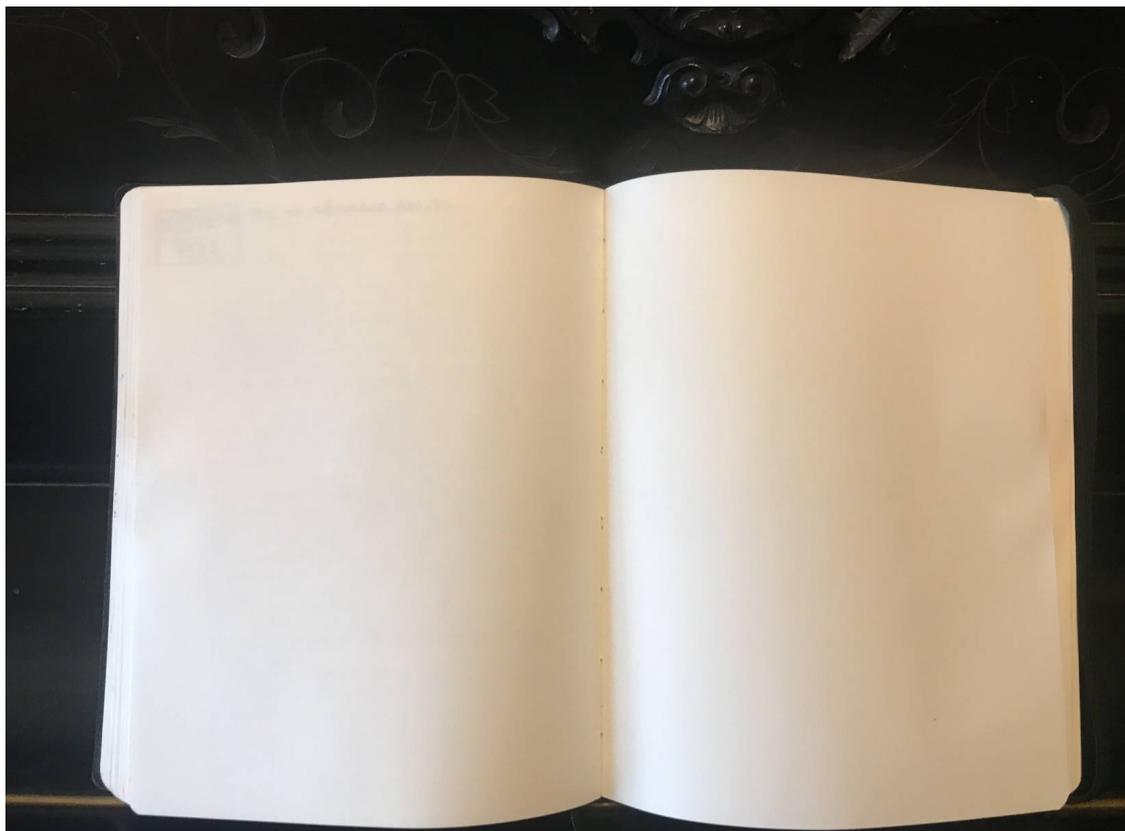
Покажу свой вариант дневника, который у меня держится вот уже несколько лет. Правда человек у которого я его заказывал больше их не делает и на момент написания этой книги я ещё не решил в чём буду писать тогда, когда мой текущий блокнот закончится.



*Сфотографировал свой текущий дневник. На последующих двух фотографиях тоже он, но с других ракурсов*



*Размеры дневника 22см x 17см x 2,5см*



*В блокноте 168 страниц. Страницы довольно тонкие, написанное перьевой ручкой немного просвечивается на другой стороне, но это не мешает.*

Продолжим тему выбора инструментов темой ручек. Тут тоже самое, что и с блокнотами. Если вы визуал, выбирайте ручку, которая нравится внешне. Это может быть дорогая ручка или не самая дорогая, но то, что она должна вам нравится это самое ключевое.

Если вы кинестетик и любите ощущениями, то приоритетом внешнему виду в вашем случае будут тактильные ощущения: какая эта ручка на ощупь гладкая или матовая; пластиковая или металлическая; перьевая или шариковая; насколько мягко она пишет; не раздражает ли скрежет пера по бумаге; не приходится ли по несколько раз проводить линию, чтобы она была видна? Это лишь наводящие вопросы для вас, но чтобы понять ваша эта ручка или нет, важно подержать её в своих руках и написать хотя бы пару строчек текста.

В случае, если относите себя сразу к обоим категориям, то учитывайте рекомендации как для кинестетиков, так и для визуалов.

Если вы не чувствуете себя ни тем, ни другим, то поздравляю вас, вам повезло больше. Потому что предрассудки внешней атрибутики для вас уходят на второй план, уступая место главному, ради чего мы здесь собрались – практике ведения дневника. Потому что немецкая ручка за 2-3 тысячи рублей и ручка за 200 рублей из Aliexpress пишут приблизительно одинаково. Не говоря уже о блокнотах, каждый из которых создан для того, чтобы в нём писали.

По себя я так скажу, я отношусь и к кинестетикам, и к визуалам. Поэтому порой я пропускал более 10 дней практики, дожидаясь нового блокнота или не вёл дневник, так как в ручке закончились чернила, а шариковой ручкой я писать не мог.

Что касается ручки, которой я пользуюсь сам, то это перьевая немецкая ручка Lami Safari, при этом у меня ручки с корпусами разных цветов.

Перо EF – оно тонкое и подходит как для письма, так и для рисунков, которые я делаю в дневнике.

Сначала я покупал капсулы для перьевых ручек, но очень быстро заметил, что экономнее купить конвертер для чернил и сами чернила.

При этом, важно, чтобы чернила предназначались для перьевых ручек, иначе вы испортите свою ручку после первого же письма.

Я пробовал писать ручками разных цветов: чёрный, синий, фиолетовый, серый, зелёный, коричневый и в конечном итоге остановился на чёрном. Этот цвет нравится мне больше. Рисунки, сделанные чёрным, более чёткие, хорошо воспринимаются и текст, написанный чёрным цветом перечитывать гораздо легче.

Возможно у вас более подходящим будет другой цвет, ориентироваться надо на себя. Если хочется попробовать вести дневник красными чернилами или карандашом, то обязательно попробуйте.

Я, кстати, пробовал вести его карандашом. Для меня это не очень удобно. Классический карандаш надо было постоянно точить и на смену ему быстро пришёл карандаш механический с тонким грифелем. Стало гораздо удобнее, но графит сильно пачкал страницы. Тут на помощь приходит фиксатив (спрей, которым вы брызгаете на свой текст и в результате текст не так сильно пачкает страницу), которым можно побрызгать текст сверху, но идея таскать с собой баллончик с фиксативом у меня не откликнулась, поэтому от идеи вести дневниковые записи карандашом я отказался.



*Моими любимыми чернилами являются чернила от фирмы Lamy, также я в основном пользуюсь их ручками из линейки Safari – мне кажется, что тут оптимальное соотношение цены и качества*



*Здесь можно увидеть конвертер, вставленный в ручку. Когда начинаешь им пользоваться, то очень сильно ощущаешь экономию. Чернил хватает на долго и не приходится постоянно менять картриджи*



*Как-то у меня сломалось перо от ручки Lamy и пока я долго его не мог заменить, пользовался самой простой ручкой, купленной в книжном магазине, если не ошибаюсь за 150 рублей. Особых нареканий по письму у меня к ней не было, но когда починил перо, снова стал писать своей Lamy*

## **Особенности ведения бумажных дневников**

В принципе, чтобы узнать все особенности нужна практика, потому что у каждого они будут свои, но, тем не менее, хочется отдельно выделить ряд моментов.

Если вы ведёте свой блокнот перьевой ручкой, то должны понимать, что текст, написанный чернилами может просвечиваться на другой странице и вам это может не понравиться. Мне наоборот это нравится. Если нет, то нужны либо более толстые листы, либо попробуйте писать не чернилами, а шариковой ручкой.

При письме чернилами, легко можно сделать дырку в листе, если будете не очень осторожно. Поэтому я стараюсь не очень то исправлять текст выводя нужную букву путём многократной обводки неправильной написанной буквы на правильную. Я просто зачёркиваю ошибку и пишу рядом правильную букву или слово.

Я же ещё делаю зарисовки в блокноте и мне порой приходится быть очень аккуратным, например, когда ты заштриховываешь предмет, чтобы не сделать дырку в странице.

Опять же в случае ведения дневника чернилами берегите свой блокнот от воды, чая, кофе, ведь вода, которая попадёт на его страницы достаточно быстро размочит ваши записи и будет сложно прочитать то, что вы написали.

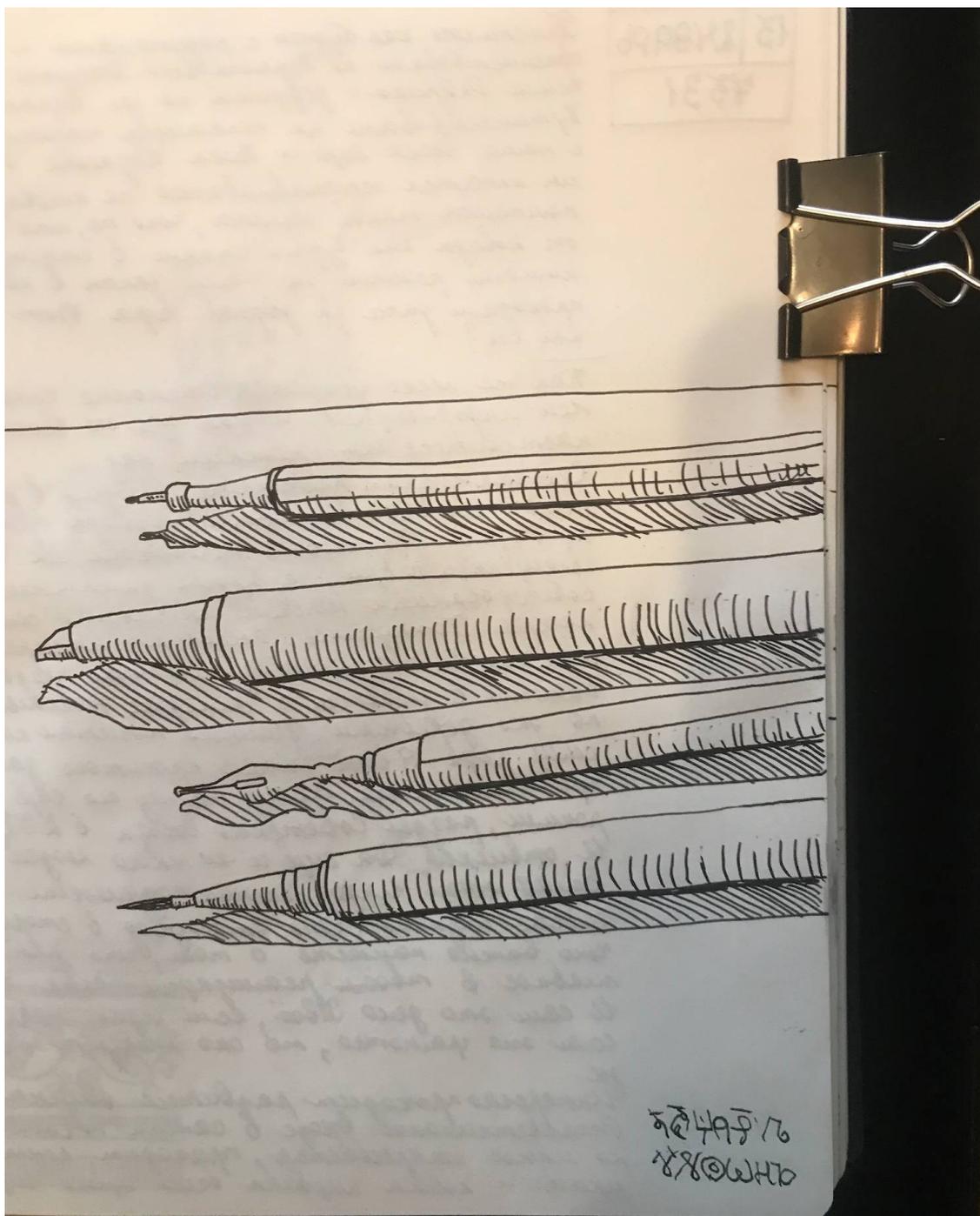
Если вести дневник карандашом, то фиксатив является желательно-обязательным. Вместе с тем, из своего опыта скажу, что даже после фиксатива текст будет отпечатываться на противоположной странице, текст будет пачкать ваши руки, если вы будете прикасаться к тексту, хотя может не так сильно, как до фиксатива.

Парочка вспомогательных устройств:

1) Возможно вам может пригодиться парочка канцелярских зажимов для фиксации страниц блокнота. Я пользуюсь зажимами больших размеров, которые помогают мне сделать фотографию записи или зарисовки. С помощью зажимов фиксируются страницы к обложке и блокнот не закрывается, давая возможность сделать фото

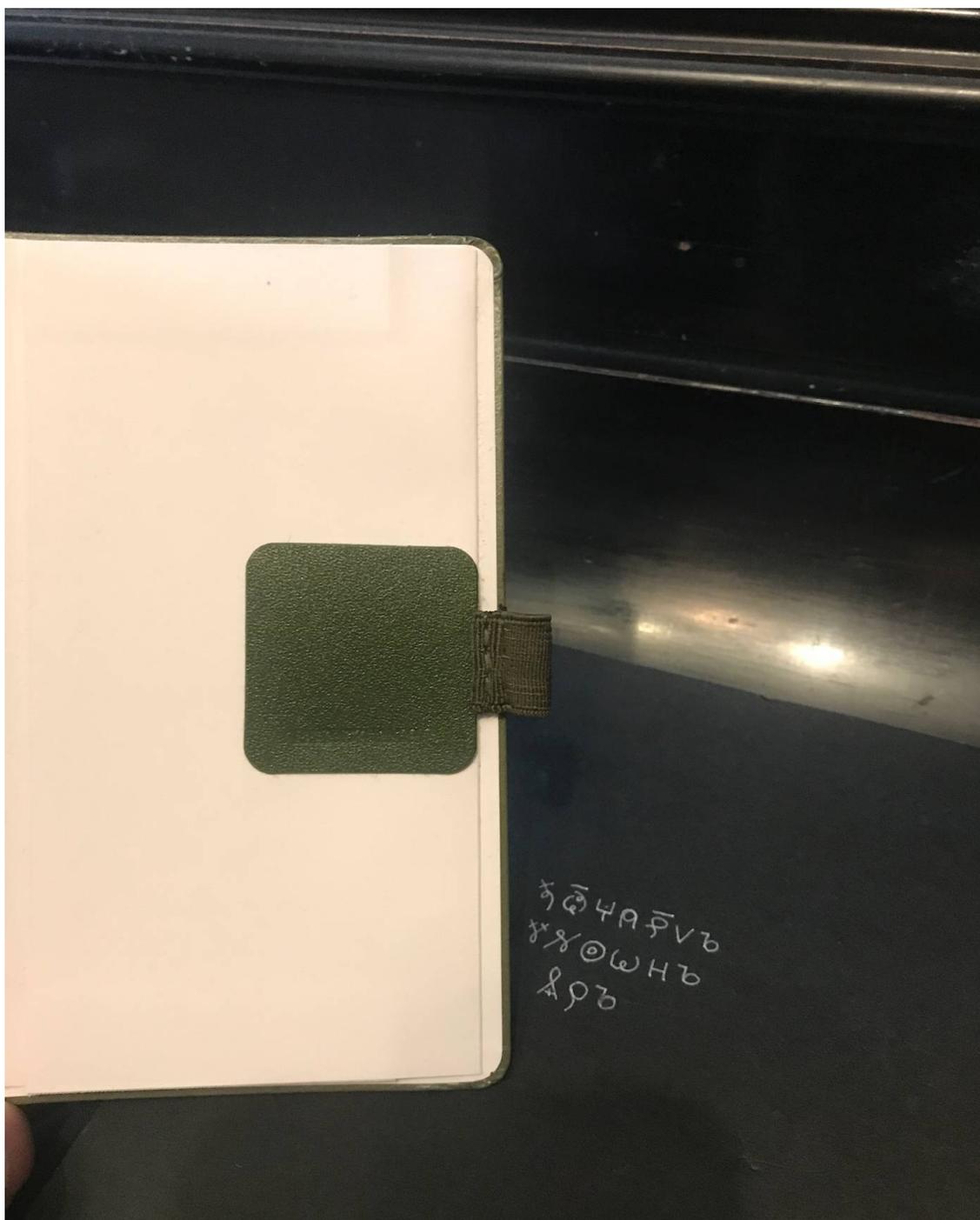
Продаются такие зажимы в любом канцелярском магазине. При этом, фиксировать можно либо по центру, если толщины зажима хватает, чтобы зафиксировать все листы, либо по краям с нескольких сторон.

Вот пример того, как выглядит зажим в действии:



*Зажим помогает либо для того, чтобы сделать фото страницы, либо, чтобы было удобно писать. Но чаще я его использую, если мне надо что-то сфотографировать из блокнота*

2) Ещё одним полезным устройством может быть фиксатор ручки к блокноту. Мне нравятся такие фиксаторы у немецкой фирмы leuchtturm1917 называется “петля для ручки”. Через Ozon купить такую будет значительно дешевле. Скажу вам, что “петля для ручки” это одно из самых удобных приспособлений, которое полностью оправдывает себя. Особенно, когда ты носишь дневник с собой в рюкзаке, без такой петли для ручки, приходится блокнот класть в одно отделение, а ручку в другое. И порой этот процесс немного надоедает. Но говорю тут исключительно за себя, возможно для вас это будет не очень критично приходится



*Сейчас очень много блокнотов продаётся в которые подобная петля уже встроена, но если её нет, то можно такой крепёж для ручки приобрести и блокнот с ручкой становится более удобно носить*

## Электронные заметки

Теперь мы с вами подобрались к ведению электронных заметок.

Для этого вам понадобится любой сервис, который позволяет вам что-то записывать.

Это может быть обыкновенный вордovsky файл, или гугл-документ. Или классическая заметка на компьютере, или заметка, созданная в приложении evernote. А быть может вы предпочтёте воспользоваться айпадом, и будете вести свою заметку с помощью электронной ручки. Тут подойдёт любой вариант.

Но удобнее, если доступ к данной заметке у вас будет с разных устройств, чтобы вы могли сделать какую-то запись, как с компьютера, так и с телефона, или воспользовавшись чьим-то компьютером. Это действительно удобно.

Например, находясь в яхтенном переходе у меня не было возможности писать в блокноте, слишком сильно качало из стороны в сторону. Во время вахты с какими-то титаническими усилиями получалось делать запись в бортовом журнале. А вот лёжа в каюте во время отдыха, не составляло особых сложностей набрать несколько важных тезисов, записать какие-то инсайты, название бухт, позывные лодок, события, в заметку на телефоне.

Ещё такое наблюдение есть: когда заметка на айфоне становится слишком длинной, то писать становится практически невозможно. Телефон прям начинает сильно тормозить. Буквы вводятся с задержкой и если замечаете признаки такого, то заведите новую заметку, где продолжите вести свой дневник.

Один из моих друзей, практикующий практику ведения электронного дневника сказал, что подобную ситуацию он наблюдал с гугл-документом, который на каком-то этапе прямо сказал ему, что в этой заметке уже нельзя что-то писать и ему пришлось завести новый файл.

Следует сказать, что удобнее для вас, если вы выбираете электронный способ ведения дневника, будет формат, при котором новое событие у вас всегда будет в самом верху. Когда заметок станет достаточно много, то не надо будет много много пролистывать вниз, чтобы перейти к актуальной записи. И в этом ведение Дневника появляется что-то магическое действие, ведь каждая новая запись будет сопровождаться нажатием кнопки Enter или ввод, а в этом что-то есть.

## Комбинированный способ

Даже, если вы выбрали для себя какой-то один формат ведения дневника, то не отбрасывайте второй. Приведу несколько примеров совмещения заметок электронных и бумажных.

Об одном варианте уже рассказал, когда на яхте у меня не было возможности вести бумажный дневник, я вёл электронный, а потом использовал эти заметки для дневниковой записи в бумажном варианте дневника.

Ещё, порой днём, тебе приходит интересная мысль, или с тобой случается важное событие. Не всегда сподручно достать блокнот и сделать там записи и для этого я беру телефон, открываю заметку, записываю там важные тезисы и использую их в дальнейшем.

Также электронные заметки порой сильно помогают при подведении итогов. Когда я перелистываю бумажный блокнот, то в заметку в телефоне очень удобно вносить какие-то ключевые тезисы, при этом, не выпадая из процесса перечитывания.

Но, комбинированный способ это всегда творчество и действия не по шаблону. Поэтому тут нет какого-то конкретного рецепта. Вы всегда действуете по обстоятельствам. Если сейчас нет нужных блокнота, ручки, условий для ведения бумажного блокнота, то ведите электронный.

Главная мысль о том, что если появилось желание вести дневник – ведите его в том формате, в котором можете и в то время и месте, в которых удобном вам конкретно сейчас.

У меня бывало, когда я вёл дневник поздним вечером, или даже ночью боясь разбудить домашних, или ранним утром (приходилось ходить на цыпочках и старался не шуметь, чтобы дети не проснулись слишком рано и у меня была возможность сделать запись), или в течении дня тогда когда выдавалась свободная минутка и хотелось немного переключиться с рабочих дел, которые не продвигались и сильно выматывали. Или тогда, когда придётся и где придётся: например, в палатке при свете фонаря (мы тогда с сыном Фёдором путешествовали по Аркаиму, это была наша с ним первая ночёвка в палатке, шёл дождь, мы наскоро собрали палатку, оказалось, что она протекает, я как мог заделал дырку и этот изъяс стал не очень критичным и появилась возможность отдохнуть, рядом в спальнике спал сынишка, а я испытывая благоговейный трепет и уважение к тому месту в котором мы оказались, чувствуя всю его мощь, поиграл немного на флейте и жадно ловя все свои чувства старался все их описать в дневниковой записе), или за столом пришвартованной яхты, во всевозможных кафешках (знаете, в такие моменты прям чувствуешь себя писателем что-ли и это так классно), писал дневник сидя в ресторанах, на берегу моря, на опушке леса (устроившись поудобнее под сенью могучего дуба, облакотившись на его ствол, слушая пение птиц, наблюдая как белка скачет с ветки на ветку соседних деревьев, как мерно стучит своим клювом дятел, как муравьи с усердием увлечены своей работой и стройными колоннами устремляются вперёд по только им ведомым тропинкам, а ты сидишь с блокнотом, радуешься тому, что пусть на мгновение почувствовал настоящий мир без внешних декораций и масок, наслаждаешься этим моментом и пишешь, пишешь и пишешь...), в музыкальной школе когда ждал сына с занятий (сидишь себе такой в бахилах на маленьком диванчике в коридоре, на коленках лежит твой блокнотик и тебе не хочется что-то писать, а хочется сделать небольшую зарисовку и ты внимательно разглядываешь свои ботинки, подмечая каждую деталь и стараешься зафиксировать этот момент, который важен

лишь тебе, ну кому какое дело от зарисовки моих ботинков, а вот мне тогда это было важно и нужно, я переключился от рабочей суеты и мне пришло решение одного вопроса, который я долго не мог разрешить) или дома за столом, или в офисе, или в метро (не было времени достать дневник, а ты берёшь в руки телефон, открываешь чистую заметку и записываешь туда озарения, которые тебе пришли), да ещё много где... Главное писать, а что писать сейчас об и поговорим.

## **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.