

Diario

**È una scrittura del momento,
dell'istante.**

**È uno strumento di autoaiuto, la
sua strutturazione consente alla
persona di poter esprimere il
proprio vissuto e di fare una
progettualità esistenziale.**

Scrivere di sé aiuta a:

- Dar vita a un alter ego con il quale poter dialogare;
- Immergersi nelle parole che hanno creato un mondo nuovo per poter guardare la verità più intima;
- Guarire dal mal di vivere;
- Renderci maestri di noi stessi, protegge il nostro io smarrito dalle critiche, sostiene le sue ragioni per imparare a essere più autentici.

La scrittura mette in gioco entrambi gli emisferi del nostro cervello.

- **Emisfero destro:** intuito, creatività, elaborazione delle emozioni.
- **Emisfero sinistro:** ragionamento consecutivo, analisi.



Benefici di tenere un diario:

- Maggiore autoconsapevolezza;
- maggiore facilità di espressione dei propri sentimenti;
- maggiore amicizia con se stessi;
- sfogo che può diventare creativo;
- autosostegno e autocontenimento;
- autoesplorazione.