



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 18/07/2023 a les 11:00

# El journaling i altres pràctiques per desfer-te dels pensaments negatius

[inicentrareport]Si el teu cap s'omple recurrentment de pensaments negatius, segurament has provat de fer **journaling**. Aquest consisteix a **agafar un diari i plasmar tots els teus pensaments, sense censures i sense buscar la perfecció literària**. Simplement, desfogar-te per poder deixar anar els pensaments i ordenar-los.

Tot i que els experts han demostrat que aquesta pràctica és molt beneficiosa, no tothom se sent còmode practicant-la. Si aquest és el teu cas, pots provar amb el **diari de la gratitud**, que consisteix a apuntar les coses per les quals estàs agraït/da. Els pots trobar a les llibreries o fer-lo tu mateix/a, només cal que cada dia apuntis 3 coses que et fan feliç.

Si els teus pensaments tenen a veure amb una altra persona, pots fer un **diari de cartes no enviades**. Aquest consisteix a registrar tots aquells missatges que, per vergonya o pànic, no van ser enviats a la persona en qüestió. Això et pot ajudar a sanar ferides del passat. També és molt útil per acomiadar-te d'un ésser estimat que ha perdut la vida.

I, si no t'agrada gaire escriure i busques alguna cosa més visual, pots crear un **diari-collage o el diari d'una foto**, que consisteix a plasmar els sentiments a través d'imatges.

[ficentrareport]