

# JOURNALING

Emocije i reakcije na njihove posljedice možemo kvalitetnije doživjeti i analizirati jednom jednostavnom tehnikom journalinga odnosno pisanjem dnevnika.

Da nam nešto više kaže o pisanju pozvao sam Jana Bolića. Jan je pisac, blogger i influencer koji je do sada sam objavio četiri knjige, trenutno piše petu, a ono što ne bi rekli nakon ovoga uvoda je da Jan boluje od progresivne bolesti Spinalne mišićne atrofije tip 2, zbog koje gotovo ne može ništa sam pomaknuti pa zato svoje cijele knjige piše jednim prstom tipkajući na zaslonu iPhonea. <https://www.instagram.com/janbolic>.

U zadatku napišite svoje misli, bilo da se radi o nečemu što vam se dogodilo, na čemu ste zahvalni, što ste planirali ili što trebate napraviti. Samo pišite sve što vam padne na pamet i potom ako ovo pozitivno utječe na vas razmislite da to uključite u dnevnu praksu.

## MOJ DANAŠNJI DNEVNIK
