Купить Дневник неотправленных писем. Можно не отправлять

ДНЕВНИК НЕОТПРАВЛЕННЫХ ПИСЕМ

МОЖНО НЕ ОТПРАВЛЯТЬ

Ваши слова могут остаться здесь.



ЦентрМаг

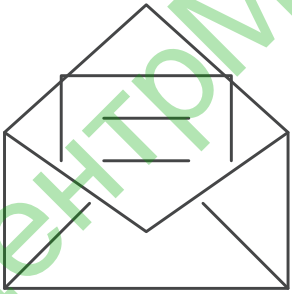
БЕЗ АДРЕСА. БЕЗ СПЕШКИ. ПО-СВОЕМУ.

ЦентрМаг

МОЖНО НЕ ОТПРАВЛЯТЬ

Дневник неотправленных писем

ЦентрМаг



Некоторым словам достаточно
быть написанными.

Этот дневник принадлежит

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ПИСЬМОМ

Здесь можно по-своему



Письмо может быть человеку, себе, месту или целому периоду жизни. Можно выбрать любую тему и не объяснять свой выбор.

01

Подготовиться

Назовите адресата и то, что хочется выразить. Достаточно пары слов; графы можно пропускать.

02

Написать

В каждом письме есть свободный разворот. Пишите как получается, без правил и красивого финала.

03

Сделать паузу

Отметьте, что сейчас с вами. Не обязательно чувствовать облегчение или находить решение.

04

Оставить выбор себе

Письмо может остаться личным. Можно закончить, продолжить или вернуться к нему в другой день.

Темы и номера страниц собраны на странице 8.

ЦентрМаг

ИДЕИ ДЛЯ БУДУЩИХ ПИСЕМ

Кому хочется написать



Имя не обязательно. Достаточно инициала, образа или одного слова.

Кому / чему	О чём хочется написать	Лист

ЦентрМаг

Эту таблицу можно заполнять постепенно. Номер листа поможет найти своё письмо позже.

ПОДСКАЗКИ НА ВЫБОР

Первая строка



Возьмите любую фразу или зачеркните её и начните иначе.

Мне хочется сказать тебе...

Мне долго не удавалось найти слова для...

Я вспоминаю тот момент, когда...

Мне было важно, чтобы...

Спасибо тебе за...

Сейчас я смотрю на это иначе, потому что...

Мне жаль, что тогда...

Сегодня я хочу оставить здесь...

Можно начать с одной строки и на ней остановиться.

ЦентрМаг

ПЕРЕД ТЕМ КАК ПИСАТЬ

Разложить по полочкам

ЧТО ПРОИЗОШЛО

То, что я могу описать как событие

КАК Я ЭТО ПОНИМАЮ

Мои мысли и догадки, которые могут быть неточными

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Любые слова, которые подходят моему состоянию

ЧТО МНЕ НУЖНО

Например: ясность, уважение, близость, отдых или время

ЦентрМаг

РАЗРЕШЕНИЯ И ГРАНИЦЫ

Моя личная территория



Я могу писать не по порядку, менять тему, оставлять пустые страницы и не перечитывать написанное.

Я выбираю	Как это будет у меня
Где хранить дневник	
Когда удобно писать	
Что оставить за рамками	

Моё собственное правило

ЦентрМаг

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Пауза тоже подходит



Начните с посильной темы. Если письмо заметно усиливает напряжение, остановитесь. Можно закрыть дневник и заняться чем-то привычным и спокойным.

Как я замечаю, что мне нужна пауза

Что обычно помогает мне вернуться в сегодняшний день

К кому я могу обратиться за поддержкой

Продолжать через силу не нужно.

ЦентрМаг

КАРТА ДНЕВНИКА

Любая точка входа



Это приглашения, а не задания. У каждого письма может быть ваша тема.

Лист	Тема
9	Тому, кому не сказано
13	Себе сегодня
17	Себе в прошлом
21	Себе в будущем
25	Тому, кто поддержал
29	Моему «нет»
33	Незаконченному разговору
37	Тому, кто далеко
41	Моему разочарованию
45	Моей радости

Лист	Тема
49	Месту, которое помню
53	Чужим ожиданиям
57	Моей ошибке
61	Моей мечте
65	Тому, с кем всё меняется
69	Тому, по кому скучаю
73	Моему внутреннему критику
77	Дню, который остался
81	Тому, что отпускаю
85	Моему новому началу

Листы 89–92: заметить повторяющееся и оставить место новому.

ЦентрМаг

ПИСЬМО 01 / ПОДГОТОВКА

Тому, кому не сказано



Кому / чему (можно без имени)

Дата

Зачем мне хочется это написать

Чувство сейчас

Что мне нужно

МОЖНО НАЧАТЬ ТАК

Мне хочется сказать тебе то, что осталось между строк.

Эту тему можно заменить своей.

ЦентрМаг

ПИСЬМО 01 / ТЕКСТ

Пишу как есть



Обращение

ЦентрМаг

ПИСЬМО 01 / ПРОДОЛЖЕНИЕ

И ещё...

Можно продолжить, сделать рисунок или оставить тишину.

ЦентрМаг

ПИСЬМО 01 / ПАУЗА

После письма



Что я замечаю сейчас	Что поможет мне сейчас

Главная фраза, которую хочу сохранить

Какую мысль мне удалось наконец назвать?

ЧТО Я ВЫБИРАЮ ДЛЯ ЭТОГО ПИСЬМА

- ☐ Оставлю здесь
- ☐ Вернусь позже
- ☐ Продолжу
- ☐ Закончу на этом

Ответ и решение не обязательны.

ЦентрМаг

ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ ПИСЕМ

Я начинаю замечать



Можно заглянуть сюда в любой момент. Перечитывать всё не обязательно.

Повторяющееся чувство	Что за ним важно для меня	Как я могу это учесть

О чём я хочу напоминать себе чаще

ЦентрМаг

МОЯ НЕБОЛЬШАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Слова, которые остаются

Соберите здесь свои фразы: честные, тёплые, неожиданные или просто точные.

ЦентрМаг

КОГДА ПРОШЛО НЕМНОГО ВРЕМЕНИ

Другим взглядом



К какому письму я возвращаюсь / дата

Тогда для меня было важно	Сейчас я вижу это так

Что мне хочется добавить сегодня

Если захочется поговорить с адресатом, можно обдумать это отдельно и написать новое сообщение своими сегодняшними словами.

ЦентрМаг

МОЯ СЛЕДУЮЩАЯ ПЕРВАЯ СТРОКА

Здесь ещё есть место



Без выбранной темы. Просто ваши слова.

ЦентрМаг

Можно не отправлять. Можно продолжать.

ЦентрМаг

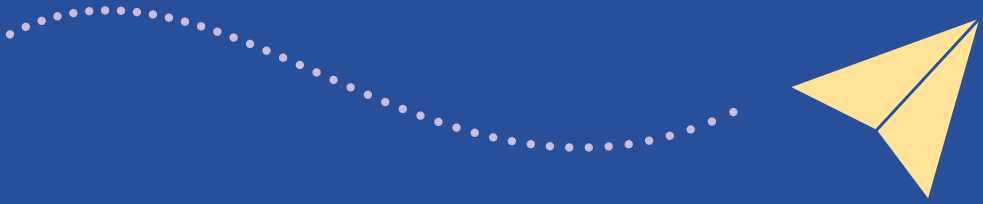


для своих слов

Некоторые слова нужны прежде всего вам.

ЦентрМаг

Письма людям, себе и целым периодам жизни. Без обязательного ответа и правильного финала.



МОЖНО НЕ ОТПРАВЛЯТЬ

Дневник неотправленных писем