QUERIDO, DIÁRIO!

Você já teve um diário?

99.9% das meninas da minha época (anos 80/90) já tiveram, e se orgulham em contar quantos escreveram, e as formas que tinham pra esconder dos pais os diários. Eu sempre sobro nesses casos. Primeiro porque não me recordo de ter seguido com um diário por mais que uma semana, segundo porque desde que meu pai faleceu minha mãe se tornou minha melhor amiga e ela era o diário. (risos)

Bom, com o passar dos anos eu fui redescobrindo a escrita, cada vez mais eu sentia que escrever era mais que profissão (sou jornalista), era algo que me deixava melhor comigo mesma. Mas isso era só uma hipótese, eu sentia mas não tinha certeza, base científica pra isso.

Louca que sou por descobrir novas formas de me ajudar no processo de ansiedade, fui atrás de vários profissionais, e muitos deles recomendaram manter um diário. Não com o intuito de esconder ou proteger coisas, mas de dar forma “física” aos sentimentos, dúvidas e histórias. É como se ao colocar no papel você pudesse tocar nos seus pensamentos.

Quem aí é ansioso sabe que o pensamento corre mais que carro de fórmula 1, e ao levar pro papel você precisa acalmar o pensamento, respirar e ordenar o que esta na cabeça para ser escrito. A mão simplesmente não acompanha a velocidade com que produzimos pensamentos, mesmo que você o faça no computador.

No começo eu quase morria de nervoso, a mão chegava a doer pois me prometi escrever sempre à mão. A letra ficava uó. Com o passar do tempo, um exercício de persistência, eu fui vendo meus pensamentos se acalmarem, situações que na cabeça pareciam sem solução no papel pareciam mais simples. Aqueles sonhos e metas de vida que pareciam impossíveis, no papel ganhavam datas e passos reais a serem dados.

É um pouco mágico.

O ato de sentar e escrever qualquer coisa que venha à mente é simplesmente mágico. Por aqui isso tem me salvado de muitos dramas e principalmente na clareza do que quero pra minha vida. O papel

dá cor e forma ao que minha cabeça descarta em segundos. Confesso que Dona Ansiedade treme na base toda vez que pego o caderninho e conto tudo pra ele, todas as loucuras que ela anda fazendo na minha cabeça.

Hoje eu sei que é comprovado cientificamente os infinitos benefícios de escrever para encontrar soluções, para desanuviar, para sair do looping. Então, se eu puder te apresentar um amigo de verdade, te apresento o diário. Faça o teste.

Com amor,

Manu.

Manu Drumond *é viciada em café, é apaixonada por pessoas e suas histórias. Nasceu no interior de Minas, mas fez de Beagá seu lar. Formada em Jornalismo e especialista em Redes Sociais. contato@manudrumond.com*

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/2889/querido-diario em 06/05/2024 15:46