



Ventspilī sabiedrības iesaistes akciju

“Mūsu sapņu grāmatplaukts” noslēgs ar dienasgrāmatu veidošanu



Foto autors Ventspils bibliotēka

Sestdien, 8. novembrī, plkst. 15.00 Ventspils Galvenajā bibliotēkā ar pasākumu “Mans grāmatu žurnāls” radoši noslēgs sabiedrības iesaistes akciju “Mūsu sapņu grāmatplaukts”, ko Ventspils bibliotēkās īstenoja notikumu cikla “Latviešu grāmatai 500” ietvaros.

Pasākuma laikā klātesošos iepazīstinās ar vienu no meditācijas un emociju atslēgšanas tehnikām – dienasgrāmatu rakstīšanu. Pasākuma dalībnieki varēs pēc saviem ieskatiem un vēlmēm izveidot pirmo lapaspusi “Manam grāmatu žurnālam”, kas būs izmantojams kā vieta, kur izpaust domas par izlasītām grāmatām un uzzināt vairāk par sevi pašu.

Dienasgrāmatu rakstīšana (journaling) ir praktiski pielietojams veids, kā atklāt vairāk par sevi un savām domām (avots:<https://ej.uz/e7y9>). Viens no pozitīvajiem dienasgrāmatu rakstīšanas aspektiem ir tas, ka cilvēki var izpausties tā, kā vēlas. Šī brīvā pieeja tomēr var daudziem arī radīt šaubas — cilvēkiem, kas iepriekš dienasgrāmatas nav rakstījuši, var radīt lielāku slodzi un neizpratni par to, kā sākt veidot šādu paradumu.

Pasākuma rīkotāji piedāvās dienasgrāmatas rakstīšanas paradumu iesākt ar grāmatu aprakstu rakstīšanu. Pasākuma autore Signe Šķietniece saka: “Lai cilvēka priekšā nestāvētu tukša lapa, kas jāizpilda ar savām dziļākajām domām un emocijām, kas var likties kā neiespējams uzdevums, mēs piedāvājam savas domas un emocijas iepīt grāmatu aprakstos.” Piemēram, uzrakstīt vienu citātu no mīļākās grāmatas un pašam mēģinot atbildēt uz tādiem jautājumiem kā “Kāpēc šis citāts ir palicis man atmiņā?”, “Kādas emocijas un domas man šis citāts lika pieredzēt?”, “Kāpēc šī grāmata ir tā, kuru nevaru aizmirst?”, var atklāt mums pirms tam slēptus domu gājienu.

Ja vēlaties uzzināt vairāk par dienasgrāmatu veidošanu, droši pievienojieties, lai kopīgiem spēkiem uzsāktu jaunu paradumu!

