

## 私を変えた、日記の魔法

チュウ・シャング・ルン

皆さん、こんにちは。本日は、日記を書くことによって私の人生がどう変わったのかについて話します。2年前ぐらいから、日記を書き始めました。最初は、日記を書くことが本当に役に立つのかどうかわかりませんでした。でも、毎日書くようになったら、とても役に立つことがわかりました。日記を書くことは、友達と話す感じですよ。心配せずに、自分の恐れや希望を書くことができます。また、もっと良く考える手伝いにもなります。物事を書き留めることは、問題を解決したり、複雑なことを理解するのに役立つのです。日記を書くと、気分も良くなります。自分がどう感じているかを確認し、感情をコントロールするのに役立ちます。瞑想のようなもので、日記を書くことで、心が穏やかになり、ストレスも減ります。また、個人として成長する手助けにもなります。夢や目標を書いて、経過を見ることができます。結果として、日記を書くことは私の人生をたくさん変えてくれました。それはセラピーのようで、明確な考えが得られ、成長する手助けになりました。皆さんの人生も同じように変えてくれると思います。皆さんも、ぜひ日記を書いてみてください。日常についてでも、目標についてであっても構いません。クリエイティブになり、変わり、成長するための個人的なスペースにしてください。ご清聴いただきありがとうございます。